


7月 献立

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	780Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g 2.5g未満	今月の平均	747 Kcal 30.5 g 26.0 g 2.5 g
--------------	-------------------------------	---	-------	---------------------------------------

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1杯 - たんぱく質 脂質量 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
1	火	牛乳		牛乳					798 kcal
		色ごはん	鶏ひき肉,油揚げ	半夏生の献立 奈良県の郷土料	米,砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが,ごぼう,干し椎茸	31.3 g
		野菜豆乳汁	豚肉,油揚げ,調製豆乳, 白みそ,赤みそ		さつまいも,こんにゃく 上新粉,白玉粉,押 麦,グラニュー糖		にんじん	だいこん,ぶなしめじ,な がねぎ	25.0 g
		さなぶり餅風	きな粉						2.6 g
2	水	牛乳			牛乳				
		ソース焼きそば	豚肉	むし中華めん	サラダ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉ね ぎ,キャベツ	29.7 g	
		セサミピーンズ	ひよこまめ,赤いんげん 豆	砂糖	白ごま	にんじん	きゅうり,えだまめ	23.2 g	
		ポテト餅	白みそ	じゃがいも,里芋,てんぶ ん,砂糖	サラダ油			3.2 g	
3	木	牛乳		牛乳					735 kcal
		ミルクパン		ミルクパン					38.8 g
		魚のタルタルソース焼き	ほっけ,たまご			マヨネーズ	にんじん,パセリ	ぶなしめじ	36.6 g
		大根と水菜のサラダ		砂糖	サラダ油	みずな	だいこん,黄ピーマン,玉 ねぎ	2.9 g	
トマトとニンニクのスープ	鶏肉,たまご		パン粉	サラダ油	ホールトマト,パセリ	にんにく,玉ねぎ,マッ シユールム			
4	金	牛乳		牛乳					751 kcal
		あなごちらし寿司	油揚げ,あなご,かまぼこ	のり	米,押麦,砂糖	にんじん,さやいんげん	かんぴょう,れんこん	29.4 g	
		そうめん汁	鶏肉,かまぼこ,豆腐	そうめん	そうめん	にんじん,こまつな	だいこん	19.8 g	
		七タボンチ	ぶんきょう 和食	七タ こんだて	寒天,砂糖			甘夏みかん缶,パイナッ プル缶,黄桃缶,ナタデコ コ	2.2 g
7	月	牛乳		牛乳					753 kcal
		枝豆コーンピラフ	ベーコン		米	バター	にんじん	コーン,えだまめ	32.9 g
		あじのピザソース焼き	まあじ	チーズ	砂糖	オリーブ油	ピーマン,トマトピューレ	しょうが,にんにく,玉ねぎ	25.8 g
		卵とキャベツのスープ	鶏肉,たまご		じゃがいも,てんぶん		にんじん	玉ねぎ,キャベツ	2.2 g
8	火	牛乳		牛乳					707 kcal
		キムたくチャーハン	豚肉	のり	米,押麦	サラダ油,ラード	にんじん,ピーマン	ながねぎ,白菜キムチ,た くあん	22.7 g
		韓国サラダ			砂糖	ゴマ油	にんじん,こまつな	もやし,キャベツ,しょう が,にんにく,レモン汁	23.8 g
		パレンシアオレンジ						パレンシアオレンジ	2.1 g
9	水	牛乳		牛乳					785 kcal
		ゴマ豆乳だれうどん	調製豆乳,豚肉,赤みそ	のり	冷凍細うどん,砂糖	サラダ油,白ごま,ゴマ油	にんじん,こまつな	しょうが,もやし,にんにく	33.6 g
		キャロットケーキ	たまご	調理用牛乳,液体ミルク	砂糖,薄力粉,粉糖	バター	にんじん		2.6 g
10	木	牛乳		牛乳					711 kcal
		胚芽パン		胚芽パン					33.0 g
		キベリング(白身魚のフリット)	すずき		薄力粉,てんぶん	サラダ油,マヨネーズ		しょうが,にんにく	33.0 g
		エルテンスープ		チーズ ヨーグルト	じゃがいも	サラダ油	にんじん	グリーンピース,玉ねぎ,セ ロリー,キャベツ	2.5 g
じゃが芋とラディッシュのサ ラダ			じゃがいも,砂糖	マヨネーズ	にんじん	はつかだいこん,きゅうり ピクルス			
11	金	牛乳		牛乳					750 kcal
		チンジャオロース丼	豚肉		米,押麦,てんぶん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,ピーマン,赤 ピーマン	しょうが,にんにく,玉ね ぎ,たけのこ水煮,黄ピー マン	27.8 g
		春雨スープ	ハム		春雨	白ごま	にんじん,こまつな	ながねぎ	20.8 g
		メロン						メロン	2.0 g
14	月	牛乳		牛乳					733 kcal
		麦ごはん			米,押麦				24.9 g
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	薄力粉,てんぶん,砂糖	サラダ油		ながねぎ	23.1 g
		梅肉あえ			砂糖		にんじん	キャベツ,きゅうり,カリカ リ梅	2.4 g
		もやしのみそ汁	豆腐,赤みそ,白みそ					もやし,だいこん	
15	火	牛乳		牛乳					775 kcal
		ナシゴレン+カップエッグ	エビ,鶏ひき肉, 大豆,たまご		米,黒砂糖	サラダ油	にんじん,赤ピーマン, ピーマン	しょうが,にんにく,玉ねぎ	36.0 g
		キャベツとコーンのコールス ローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,コーン	25.0 g
		ワカメスープ	鶏肉,豆腐	わかめ	てんぶん		にんじん	玉ねぎ,干し椎茸	2.7 g

7月 献立

学校給食 摂取基準	エネルギー	780Kcal	今月の平均	747 Kcal
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.5 g
	脂質	18.4~27.6g		26.0 g
	塩分相当量	2.5g未満		2.5 g

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質量 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
16	水	牛乳		牛乳					737 kcal
		ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	30.9 g
		ビーンズシチュー	鶏肉,大豆,いんげんまめ		じゃがいも,薄力粉,砂糖	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	玉ねぎ,マッシュルーム	30.7 g
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	2.7 g
		理科×給食・PHゼリー	理科コラボメニュー		寒天,調理用牛乳	砂糖,パタフライピーシ ロップ		レモン汁	
17	木	牛乳		牛乳					781 kcal
		セコデボンジョ	鶏肉		米	サラダ油	パセリ	にんにく,玉ねぎ	28.9 g
		ゴマドレッシングサラダ			砂糖	サラダ油,白ごま	にんじん	キャベツ,きゅうり	22.9 g
		冷凍みかん	給食最終日					冷凍みかん	2.1 g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では学校給食摂取基準の運用を見直しております。
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ★	土用の丑 (今年は 7/23) ♪	お盆 (7/15または8/15前後) 🍆
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようないちいり行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>うなぎ</p> <p>「う」のつく食べ物</p>  <p>うどん 梅干し うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p>  <p>野菜の天ぷら いなりまし</p>