

令和4年度 7月予定献立表

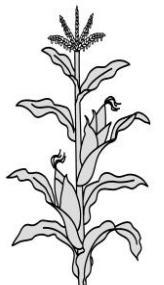
文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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献立・ たんぱく質 脂質
1 金	かき玉うどん 行事食 半夏生	○	鶏もも,たまご	冷凍 細うどん,でんぷん	にんじん,だいこん,えのきだけ,しょうが汁,ねぎ,こまつな	617 kcal
	大豆とかぼちゃの甘辛揚げ		大豆	油,じゃがいも,でんぷん,上白糖	かぼちゃ	22.1 g
	果物(小玉すいか)				すいか	23.3 g
4 月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン(50g)		628 kcal
	ポテトのチーズ焼き 		ベーコン,飲用牛乳,ピザ用チーズ	油,じゃがいも,バター	玉葱	24.0 g
	ミネストローネ		豚肉,鳥から,レンズまめ(乾)	油	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,しょうが,キャベツ	21.8 g
	果物(メロン)				タカミメロン	
5 火	朝採りとうもろこしごはん 	○	旬のとうもろこし		とうもろこし	623 kcal
	魚の香味焼き		まあじ 50g		ねぎ,しょうが	32.0 g
	夏ごぼうの豆豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ,カットわかめ	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,えのきだけ,ねぎ	18.7 g
6 水	フレッシュバジルのピザトースト 	○	ピザ用チーズ	食パン(50g),オリーブ油	にんにく,トマト水煮(ダイス缶),バジル	603 kcal
	野菜スープ		鳥から,豚肉	じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,えのきだけ,ホールコーン	25.3 g
	カラフルベーコンサラダ		ベーコン	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン	28.4 g
7 木	ちらし寿司	○	鶏肉,むきえび	米,上白糖,油	にんじん,かんぴょう(乾),絹さや	607 kcal
	沢煮椀 行事食 七夕		削り節(だし),豚肉(細切り),油揚げ,魚肉ハム	でんぷん,でんぷん春雨	ごぼう,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,しょうが汁,糸みつば	24.1 g
	星空サイダー寒天		寒天	三温糖		16.4 g
8 金	玄米ごはん かみかみデー	○		米,水稲穀粒(玄米)		633 kcal
	かつおでんぶのふりかけ		かつお節(粉)	上白糖		25.0 g
	ししゃものごま焼き		ししゃも(15g)	薄力粉,白いりごま		18.4 g
	ピリ辛肉じゃが 		削り節(だし),豚中型種肩(脂身付き)	ごま油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	にんじん,玉葱,こまつな	


旬の野菜 ～とうもろこし～

とうもろこしは、イネ・コムギとともに世界三大穀物のひとつで、食料としてだけでなく世界各国の様々な文化にも深く関わっています。主成分は糖質、たんぱく質です。胚芽の部分にはビタミンB群など様々な栄養素が含まれています。また、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする働きもあります。

収穫後24時間たつと栄養が半減し、味も落ちてしまうので、新鮮なうちに食べるのがおすすめです。給食でも、東京都産のとれたてとうもろこしを使用します。



とうきょう元気農場から野菜が届きます！

とうきょう元気農場は、東京都八王子市にある農場です。農地の少ない東京都内の学校に、地場産の野菜を届けようと、八王子市内の農家さんの協力を得て東京都が運営しています。7月は、フレッシュバジル、じゃがいもが届きます。農場から直送の、新鮮な野菜を楽しみにしててください。とうきょう元気農場産の野菜を使用する献立には、 印をつけています。



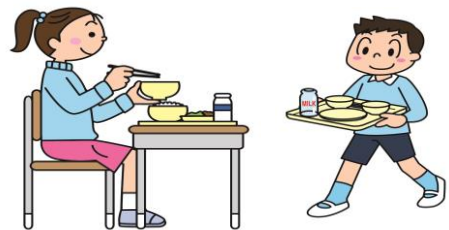
令和4年度 7月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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食分 たんぱく質 脂質
11月	いわしの蒲焼丼	○	まいわし	米,おおむぎ(米粒麦),でんぷん,油,上白糖	しょうが,しょうが汁	677 kcal
	梅肉和え <small>沖縄県の料理</small>			ごま油	もやし,キャベツ,にんじん,ねぎ	24.8 g
	クーリジシ(冬瓜のたまごとじ) 		豚骨,削り節(だし),豚ばら,板なしかまぼこ,たまご	じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	とうがん,しょうが汁,こねぎ	23.2 g
12月	ココアトースト	○		食パン(50g),マーガリン,上白糖,グラニュー糖		604 kcal
	スッキーニ入りポトフ 		鳥がら,ベーコン,豚肉	油,油,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,スッキーニ	23.3 g
	まめツナサラダ		ひよこまめ(乾),ツナ(油漬)	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	27.4 g
13月	四川豆腐丼	○	豚肉,鳥がら,木綿豆腐	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ごまつな	612 kcal
	中華風きゅうり			ごま油	きゅうり	25.4 g
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ(国産)	19.5 g
14月	パスタ アッラ ノルマ	○	豚ひき肉,パルメザンチーズ	スパゲティー(ハーフ),油,油,オリーブ油,バター,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),なす,トマト水煮(ダイス缶)	637 kcal
	ポテトサラダ <small>イタリアの料理</small>			じゃがいも,油,上白糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン	21.9 g
	果物(小玉すいか)				すいか	21.1 g
15月	ごはん <small>文京区和食の日</small>	○		精白米		608 kcal
	魚の照り焼き		生鮭 40g			29.4 g
	ごまあえ			上白糖,白ねりごま,白すりごま	にんじん,ブロッコリー,もやし,ごまつな,キャベツ	18.3 g
	豆腐と油揚げのみそ汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,カットわかめ	じゃがいも	だいこん,えのきたけ,ねぎ	
19月	夏野菜カレーライス	○	豚肉,鳥がら	米,おおむぎ(米粒麦),油,油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,かぼちゃ,なす,スッキーニ,トマト	686 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	16.9 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	22.7 g

今月の給食目標 食事のマナーを身に付けよう

- 姿勢よく、はしを正しく持って食べよう
- 正しい食器の置き方で食べよう
- ていねいに食器を片付けよう



本格的な暑さを迎える時期になりました。

暑くなると、冷たい物が欲しくなりますが、とりすぎると、胃腸をこわしたり、体力を消耗させたりするだけでなく、夏バテの原因になりやすいので注意が必要です。暑さに負けずに、夏休み中も元気に過ごせるように、食生活にも気を配りましょう。



学校給食実施基準：エネルギー650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー628kcal たんぱく質24.5g 脂質21.6g

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を提供しています。