

令和5年度 7月予定献立表

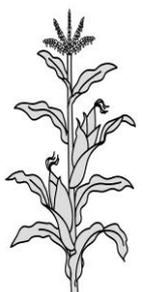
文京区立 本郷小学校

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	たんぱく質 脂質
3月	玄米入りわかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米,水稲穀粒(玄米)		605 kcal
	揚げししゃもガーリック風味		ししゃも(生干し)	でんぷん,揚げ油		25.1 g
	ゆで枝豆				えだまめ	19.9 g
	カレー肉じゃが煮		豚肉,削り節(だし),高野豆腐	調合油,こんにゃく,上白糖,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,玉葱,こまつな	
4月	ココアトースト	○		食パン,マーガリン,上白糖,グラニュー糖		623 kcal
	コーンスープ		豚肉,鳥がら,調理用牛乳,乳児用液体ミルク,生クリーム	調合油,じゃがいも,コーンスターチ	にんじん,玉葱,しょうが,ホールコーン,クリームコーン	21.9 g
	ツナサラダ		ツナ(油漬け)	調合油,ごま油,上白糖	にんじん,もやし,キャベツ	27.1 g
5月	鶏ひき肉のバジル炒めごはん	○	鶏肉(挽肉)	米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,赤ピーマン,バジル	609 kcal
	目玉焼き		たまご			26.6 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ,ごま油,三温糖	にんじん,もやし,きゅうり	18.5 g
6月	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉,大豆	スパゲティ(ハーフ),オリーブ油,調合油,上白糖,サラダ油,薄力粉,パン粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),トマト水煮(ダイス缶)	662 kcal
	ポテトのハニーサラダ		じゃがいも,揚げ油,はちみつ,サラダ油	ホールコーン,にんじん,キャベツ,きゅうり	26.0 g	
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			22.6 g
7月	七夕ちらし寿司	○	鶏肉	米,上白糖,調合油	にんじん,かんぴょう(乾),絹さや	634 kcal
	鮭の照り焼き		生鮭	上白糖		32.3 g
	天の川すまし汁		削り節(だし),豚肉(細切り),油揚げ,木綿豆腐,魚肉ハム	マカロニ	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	18.2 g
	夜空のゼリー		寒天	三温糖	ぶどう(濃縮還元ジュース),パイナップル	

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。



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、たまねぎが届きます。農場から直送の、新鮮な野菜を楽しみにしててください。



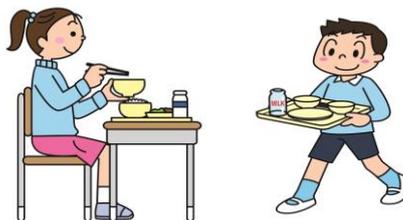
令和5年度 7月予定献立表

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材料・ たんぱく質 脂質
10月	四川豆腐ライス	○	豚肉,鳥から,木綿豆腐	精白米,おおむぎ(米粒麦),調合油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱,たけのこ(水煮),ごまつな	608 kcal
	こんにゃくと塩昆布のサラダ		塩昆布	糸こんにゃく,調合油,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり	24.4 g
	果物(メロン)				メロン	19.4 g
11火	えびピラフ	○	鶏肉,むきえび	精白米,押麦,サラダ油,炒め油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮)	603 kcal
	魚のラタトゥイユソースかけ		鯖	オリーブ油,炒め油,上白糖	にんにく,玉葱,ズッキーニ,なす,トマト水煮(ダイス缶)	30.6 g
	ポトフ		鳥から,豚肉もも(角切り),ベーコン	調合油,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,玉葱	21.6 g
12水	ごま豆乳担々麺	○	豚ひき肉,鳥から,赤みそ,豆みそ,豆乳,乳児用液体ミルク	蒸し中華麺(油付き)(給食会),ごま油,調合油,上白糖,白ねりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,玉葱,もやし,にら,ねぎ	658 kcal
	ビーンスポテト		大豆	揚げ油,じゃがいも,でんぷん		24.5 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	29.0 g
13木	ねぎ塩豚丼	○	豚ばら,豚肉もも(薄切り)	精白米,炒め油,でんぷん,ごま油,白いりごま	にんにく,玉葱,にんじん,もやし,シモン(果汁,生),ねぎ,にら	601 kcal
	梅肉あえ		糸割り		えのきだけ,キャベツ,きゅうり,にんじん,ねり梅	21.1 g
	果物(小玉すいか)				すいか	19.5 g
14金	クワアージュシー	○	豚ばら,塩こんぶ,さつま揚げ	米,サラダ油,調合油,ごま油,白いりごま	干し椎茸,にんじん,たけのこ(水煮),万能ねぎ	623 kcal
	冬瓜と鶏肉のスープ		削り節(だし),鶏ひき肉	調合油,上白糖,でんぷん	とうがん,しょうが汁,糸みつば	22.1 g
	サーターアングー		調理用牛乳,乳児用液体ミルク	薄力粉,バター,黒砂糖		24.3 g
18火	ミルクパン	○		ミルクパン		602 kcal
	フィッシュ&チップス		ホキ	じゃがいも,大豆油,薄力粉,でんぷん,揚げ油		17.8 g
	トマトスープ		鳥から,豚肉		しょうが,玉葱,えのきだけ,キャベツ,トマト水煮(ダイス缶)	19.0 g
19水	夏野菜カレーライス	○	豚肉,鳥から	米,おおむぎ(米粒麦),調合油,サラダ油,薄力粉	玉葱,にんにく,しょうが,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,トマト	680 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	17.2 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	22.0 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611～650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g
 今月の平均栄養価：エネルギー626kcal たんぱく質24.1g 脂質21.8g 食塩相当量2.1g
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。
 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。