



献立表



令和4年度

〈7月のめあて〉 暑さに負けない食事をしよう

文京区立駒本小学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	きなこ揚げパン ポークビーンズ じゃこ入りサラダ	きな粉 白いんげん豆,大豆,ベーコン,豚肉 ちりめんじゃこ	★ミルクパン,砂糖,油 砂糖,油,じゃがいも,コーンスターチ 油,砂糖	玉ねぎ,人参,ダイストマト キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ ホールコーン	719 kcal 28.3 g 29.0 g 2.7 g
4月	ねぎ豚塩だれ丼 もずく入りかきたま汁 ゆで枝豆	豚肉 もずく,★たまご	精白米,★ごま油,★白ごま,でんぷん でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら ★レモン果汁 長ねぎ,人参 枝豆	631 kcal 27.5 g 21.6 g 2.3 g
5火	ひじきご飯 白身魚の甘酢あんかけ 貝だくさんみそ汁	ひじき,鶏肉,油揚げ ほき 赤みそ,白みそ,豆腐	精白米,油,砂糖 砂糖,でんぷん,油 油,砂糖,でんぷん,じゃがいも こんにゃく	人参 人参,長ねぎ,生姜,玉ねぎ,ピーマン ごぼう,大根,長ねぎ	650 kcal 25.7 g 20.8 g 2.8 g
6水	ガーリックフランス 鶏肉のトマトシチュー 夏のグリーンサラダ	鶏肉	★ソフトフランスパン,★バター 油,じゃがいも,米粉 油,砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,ダイストマト キャベツ,小松菜,きゅうり,枝豆,人参 玉ねぎ	628 kcal 22.9 g 27.4 g 2.9 g
7木	あなご入りちらし寿司 七夕汁 冷凍みかん	油揚げ,刻みあなご,刻みのり お魚類(アレルギーなし),鶏肉	精白米,砂糖,★白ごま	人参,れんこん,さやいんげん おくら ★冷凍みかん	610 kcal 23.4 g 13.7 g 1.8 g
8金	昆布ごはん 豚肉と新ごぼうの黒酢炒め みそ汁	刻み昆布,豚肉 豚肉 油揚げ,豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,もち米,油,砂糖 油,砂糖	人参 ごぼう,玉ねぎ,赤パプリカ,キャベツ しめじ,さやいんげん 長ねぎ	653 kcal 27.3 g 23.9 g 2.4 g
11月	スパゲティラタトユユ コールスロー ブルーベリーマフィン米粉	ベーコン,豚肉,★粉チーズ ★たまご,★牛乳	★スパゲッティ,油 油,砂糖 油,砂糖,米粉,★バター	セロリー,にんにく,生姜,玉ねぎ,なす,ダイストマト ズッキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン,マッシュルーム キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ ★ブルーベリー,★干しぶどう	709 kcal 23.0 g 26.9 g 2.6 g
12火	じゃこわかめご飯(こま入) 和食の日 魚の香味焼き 干草おひたし 冬瓜のすまし汁	炊き込みわかめ,しらす干 さば 油揚げ 豆腐,鶏肉	精白米,押麦,★白ごま 糸こんにゃく,砂糖 でんぷん	生姜,長ねぎ 小松菜,人参,ホールコーン 人参,冬瓜,えのきたけ	687 kcal 28.1 g 28.2 g 2.9 g
13水	切干大根のチンジャオロース丼 莖わかめサラダ すいか	豚肉 豚肉,莖わかめ	精白米,押麦,油,でんぷん,砂糖,★ごま油 砂糖,★ごま油,油	にんにく,生姜,人参,エリンギ 切干大根,ピーマン キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ,人参 ★すいか	642 kcal 21.2 g 19.9 g 2.6 g
14木	セルフ照焼チキンバーガー ベーコンと野菜のスープ ゆでとうもろこし	鶏肉 ベーコン	★丸パン,★バター,でんぷん,砂糖 油,じゃがいも	キャベツ キャベツ,玉ねぎ,人参,小松菜 とうもろこし	616 kcal 26.0 g 27.0 g 2.5 g
15金	メキシカンピラフ ABCたまごスープ プラム	ウィンナー,ひよこ豆 鶏肉,★たまご	精白米,油 ★ABCマカロニ	玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン グリーンピース,ホールコーン 人参,キャベツ ★プラム	620 kcal 21.2 g 19.7 g 2.0 g
19火	夏野菜カレー(米粉) フレンチサラダ はちみつヨーグルト	豚肉 ★プレーンヨーグルト	精白米,油,米粉,砂糖 油 はちみつ,砂糖	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,なす ズッキーニ,かぼちゃ 人参,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	691 kcal 23.5 g 20.7 g 2.0 g

◎食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

今月の平均エネルギー：655kcal
たんぱく質：24.8g
エネルギー目標値：650kcal
たんぱく質：26.8g

…………… 7月21日木曜日から夏休みです。夏休みも牛乳を忘れずに！ ……………

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減ります。意識して毎日コップ1～2杯は飲んでほしいです。
牛乳は手軽にとれて、カルシウムが高いことが特長です。
牛乳に変わるカルシウムをとるには??

牛乳が苦手な場合 …… そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うことがおすすめです。
チーズやヨーグルトでもOKです。

**アレルギーがあり
牛乳が飲めない場合** …… 小魚や野菜、乾物などがおすすめです。

