

2019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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごまごはん	○		精白米, ごま		662 kcal
	海苔の佃煮		海苔	三温糖		31.7 g
	鮭のちゃんちゃん焼き風		生鮭, 豚ひき肉, 白みそ	炒め油, でんぷん, バター	もやし, にんじん, キャベツ, コーン	16.9 g
	ひつつみ		鶏もも	薄力粉, でんぷん	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, しめじ, こまつな	2.7 g
2火	ごはん	○		精白米		711 kcal
	ジャンボ餃子		豚ひき肉	餃子の皮, 薄力粉, ごま油, でんぷん, 揚げ油	にんにく, しょうが, ねぎ, にら, はくさい	24.5 g
	青菜とツナの和え物		ツナ	サラダ油, 上白糖	青梗菜, こまつな, きゅうり, もやし, 玉葱	27.3 g
	丸ごとわかめスープ		鶏もも, わかめ, めかぶ, くきわかめ, 豆腐, ほたて	ごま油, ごま	玉葱	2.2 g
3水	枝豆ごはん	○	しらす干し	精白米	枝豆	726 kcal
	家常豆腐		豚肩肉, 生揚げ, 赤みそ	じゃがいも, サラダ油, 三温糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ	30.8 g
	中華卵スープ		鶏もも, 豆腐, たまご	でんぷん	玉葱, にんじん, にら, 青梗菜	27.0 g
						3.1 g
4木	アーモンドトースト	○		食パン, アーモンドバター, グラニュー糖		672 kcal
	鶏肉のトマト煮込み		鶏もも, 生クリーム	炒め油, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, トマト, ブロッコリー	15.9 g
	フレンチサラダ			サラダ油, 上白糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, 玉葱	31.3 g
						2.4 g
5金	ちらしずし	○	あなご, えび, 油揚げ, 海苔	精白米, 上白糖, 三温糖	れんこん, かんぴょう, にんじん, きゅうり	607 kcal
	すまし汁		鶏もも	そうめん	にんじん, オクラ	18.6 g
	セタフルーツポンチ		寒天, カルピス	白玉粉, 上白糖, 三温糖	かぼちゃ, ぶどうジュース, りんご, パイン, レモン	12.4 g
						2.3 g
8月	あんかけやきそば	○	豚肩肉, えび, いか, うずら卵	炒め油, 中華めん, ごま油, でんぷん, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, ブロッコリー	669 kcal
	青のいびんす		大豆, 青のり	でんぷん, じゃがいも, 揚げ油		26.8 g
	くだもの				すいか	23.3 g
						2.2 g
9火	ひじきチャーハン	○	豚肩ロース, ひじき	精白米, 押麦, 炒め油, ごま	にんにく, パセリ	603 kcal
	中華煮		鶏もも, えび, いか	炒め油, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 白菜, もやし, ねぎ, こまつな	24.7 g
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	18.2 g
						2.6 g
10水	鮭菜ごはん	○	塩ざけ, しらす干し, 海苔	精白米, ごま	こまつな	635 kcal
	カレー肉じゃが		豚肩肉	じゃがいも, こんにゃく, 黒砂糖, 三温糖	れんこん, にんじん, 玉葱, 枝豆	26.5 g
	青菜といかのあえもの		いか	サラダ油, ごま油, 上白糖	こまつな, きゅうり, もやし, 玉葱	17.1 g
						2.3 g
11木	☆ ドイツ料理給食 ☆					
	スッキーニとフルストのパン	○	フランクフルト, ピザチーズ	米粉パン, バター, オリーブ油	にんにく, ズッキーニ	694 kcal
	アインツフ		豚肉, ペーコン, レンズ豆, ひよこ豆, いんげん豆	炒め油	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, 糸みつば	33.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			31.7 g
ローテグリユツェ(ソース)			三温糖, でんぷん	いちごジャム, ミックスベリー, アセラルージュース	3.1 g	

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 金	雑穀ごはん	○		精白米, 雑穀米		600 kcal
	豆あじのカレー風味		豆あじ	でんぷん, 揚げ油		23.5 g
	バンサンスー			春雨, ごま油, 三温糖	にんじん, もやし, きゅうり	18.3 g
	呉汁		鶏もも, おから, 豆乳 白みそ, 赤みそ	炒め油	だいこん, にんじん ごぼう, ねぎ	2.0 g
16 火	ごはん	○		精白米		613 kcal
	魚のずんだ焼き		さば, 西京みそ		枝豆	28.9 g
	梅肉あえ		糸削り		えのき, しめじ, キャベツ もやし, ねり梅	18.9 g
	さつまい		鶏もも, 油揚げ, 白みそ 赤みそ	さつまいも	だいこん, ねぎ	2.1 g
17 水	スパゲッティラタトゥーユ	○	ベーコン, 豚肩ロース チーズ	スパゲッティ, サラダ油	なす, ズッキーニ, かぼちゃ セロリ, ピーマン, トマト, 玉葱	718 kcal
	野菜スープ				青梗菜, 玉葱, えのき	23.2 g
	ブルーベリーマフィン		たまご, 牛乳	薄力粉, 上白糖 バター, はちみつ	ブルーベリー	27.6 g
						3.0 g
18 木	ターメリックライス	○		精白米, バター	玉葱	648 kcal
	鶏のマーマレード焼き		鶏もも		マーマレード	21.5 g
	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	コーン, にんじん, キャベツ きゅうり	23.8 g
	冬瓜スープ		ベーコン		玉葱, にんじん, セロリー とうがん	2.3 g

☆ 栄養価は、中学年を基準にしています。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じて提供します。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
今月の 1日当たりの平均	658kcal	25.4g	22.6g	2.5g
学校給食摂取基準	650kcal	26.8g	21.6g	2.0g

咀嚼の運動不足になっていませんか？

歯で噛みくだくことを『咀嚼』といいます。咀嚼不足は、食べ物の消化が悪いだけでなく、食べ過ぎにもつながります。よくかんで食べる習慣を子供のうちから身に付けましょう。

よくかんで食べるためには

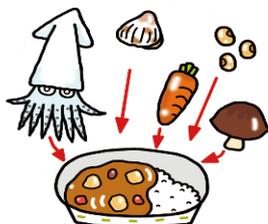


はしや小さめの
スプーンで
少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と
いっしょに
口の中のもの
を流し込まない。

かみごたえのあるシー
フード、根菜類、豆類、
きのこ、海そうなどを
食事にとり入れる。



時間に余裕をもって
食べる。
テレビなどを見ながら
食べるのはやめ、
ゆったりとした気分で
楽しく食べる。

