



# 7月のこんだて

日	主食	牛乳	おかず	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人きー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ターメリックライス	○	魚のマリネ じゃがいものチーズグリル レタスとトマトのスープ	牛乳, 鮭, チーズ, ベーコン, ★たまご	米, バター, でんぷん, ★小麦粉, 油, 砂糖, じゃがいも	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, セロリー, にんにく, エリンギ, トマト, レタス	883 kcal 34.4 g 36.0 g 2.7 g
2火	しらすとわかめのご飯	○	鶏肉の唐揚げごまソース もやしと青菜の酢の物 冬瓜のすまし汁	牛乳, 炊き込みわかめ, しらす干し, 鶏肉, 豆腐	米, でんぷん, 油, 砂糖, ごま	しょうが, にんにく, 長ねぎ, もやし, こまつな, にんじん, 切干しだいこん, とうがん, えのきたけ, みょうが	803 kcal 30.2 g 26.8 g 2.9 g
3水	ガーリックパン	○	ビーンズトマトシチュー イタリアンサラダ	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ, ひよこまめ, ベーコン	★コッペパン, バター, 油, じゃがいも, ★小麦粉, 砂糖	にんにく, パセリ, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, ぶなしめじ, キャベツ, ブロッコリー	814 kcal 28.0 g 31.5 g 3.4 g
4木	きつねうどん	○	野菜のごま酢あえ ブルーベリーマフィン	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, ★たまご, 牛乳	★冷凍うどん, 砂糖, ごま, ★小麦粉, バター, 油	はくさい, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, ブルーベリー	824 kcal 29.7 g 32.6 g 3.9 g
5金	七塔ずし	○	天の川のスーパースライス じゃこ入りおひたし 牛乳寒天のももソース添え	牛乳, あなご, のり, 鶏肉, 豆腐, しらす干し, 粉寒天, 牛乳	米, 砂糖, ごま, ★そうめん, 生クリーム	にんじん, れんこん, オクラ, だいこん, 長ねぎ, もやし, こまつな, 黄桃缶	795 kcal 29.3 g 21.5 g 3.1 g
8月	ねぎ豚塩だれ丼	○	もずく入りかき玉汁 フルーツ寒天	牛乳, 豚肉, 豆腐, ★たまご, もずく, 粉寒天	米, 油, でんぷん, ごま, 砂糖	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, にら, レモン, にんじん, レモン, もも缶, みかん缶, バイン缶	863 kcal 32.0 g 24.6 g 2.6 g
9火	ご飯	○	さわらの西京焼き もやしと青菜のごま酢かけ じゃがいもの揚げ煮 けんちん汁	牛乳, さわら, みそ, 大豆, 豚肉, 豆腐	米, ごま, 砂糖, じゃがいも, 油	もやし, こまつな, にんじん, こんにゃく, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	852 kcal 34.6 g 25.6 g 2.6 g
10水	夏野菜のハゲタイ	○	コロコロサラダ くだもの	牛乳, ベーコン, 豚肉, チーズ	★スパゲティ, 油, じゃがいも, 砂糖	セロリー, にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, なす, スツキーニ, 赤ピーマン, ホールトマト, エリンギ, ブロッコリー, 小玉すいか	789 kcal 29.9 g 22.1 g 3.0 g
11木	カレーライス	○	コールスローサラダ くだもの	牛乳, 豚肉	米, 米油, じゃがいも, ★小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, メロン	887 kcal 26.9 g 25.9 g 2.2 g
12金	黒砂糖パン ドイツ	○	ズッキーニのグラタン カルトッフェルザラート アイントプフ アップルゼリー	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン, 鶏肉, ベーコン, レンズ, まめ, 粉寒天	★黒砂糖パン, 油, じゃがいも, 砂糖	ズッキーニ, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, パセリ, りんご 濃縮還元ジュース	871 kcal 33.8 g 34.8 g 3.1 g
16火	揚げパン (きなこ)	○	えび入りワンタン パンサンスー	牛乳, きな粉, むきえび, 豚肉	★ショートニングパン, 油, 砂糖, ★ワンタンの皮, はるさめ, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, こまつな, きゅうり	772 kcal 28.4 g 32.5 g 3.3 g
17水	いわしのかば焼き丼	○	じゃこおひたし むらくも汁 くだもの	牛乳, まいわし, ちりめんじゃこ, わかめ, 鶏肉, 豆腐, ★たまご	米, でんぷん, 油, 砂糖, ごま	しょうが, こまつな, もやし, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 冷凍みかん	856 kcal 33.6 g 25.2 g 2.7 g
18木	ジャージャー麺	○	サンラータン くだもの	牛乳, 豚肉, 鶏肉, みそ, 豚肉, ★たまご	★むし中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 長ねぎ, エリンギ, きゅうり, もやし, にんじん, こまつな, 小玉すいか	842 kcal 36.2 g 23.6 g 3.8 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています



## ～ 今月の献立から ～

- 5日(金)は、『七塔』の行事食です。
- 12日(金)東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、文京区はドイツを相手としたホストタウン登録をしました。ホストタウンのドイツ料理を年に3回給食で提供します。
- 4日(木) 11日(木) 18日(木)は、2年生の『リクエスト給食』です。

摂取基準	830 kcal
	30.0 g
	27.7 g
	2.5 g

## 給食アンケート結果 (2年生)

今年度も、学期毎に学年ごとにアンケートをとり、その結果をもとにリクエスト給食を行います。1学期は2年生にアンケートをとりました。その結果を報告します。(41名の回答)

### 1. 毎日の給食について

- ①量は? a. 多い 9名 b. 少ない 5名 c. ちょうどよい 27名 d. その他 1名  
②味は? a. 濃い 5名 b. 薄い 5名 c. ちょうどよい 31名

### 2. 好きな給食 (1人3つまで記入。その結果をもとにリクエスト給食のメニューを考えました。)

- 1位 うどん (12人) 2位 カレーライス (9人) 3位 ジャージャー麺 (8人)

### 3. 苦手な給食 (1人3つまで記入。)

2年生の苦手な食材・メニューとして、野菜・野菜料理 (18人) やきのこ・きのこ料理 (15人) の他に、**グリーンピースご飯 (3人)** が上位を占めていました。

★苦手な給食のメニューはそれぞれあるようですが、学年全体での給食の残菜はわずかです。6月14日現在残菜ゼロの日が、4月給食開始より41日中36日です。88%の完食率です。好き嫌いがあってもクラスで協力して食べてくれているようです。給食室は、世界で問題となっている食品ロスが少なく、感謝しています。

### 4. 意見や感想

- ・とてもおいしいです。
- ・うどんの汁が薄い。
- ・個数物を増やしてください。
- ・たまに薄いです。
- ・いつもありがとう。

