


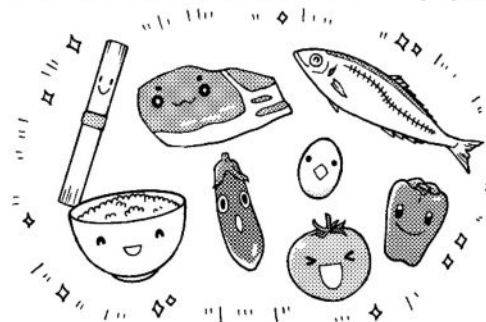
7月 献立表

文京区立大塚小学校

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人あたり たんぱく質 脂質 炭水化物
2月	とうきょうさん こまつなのなめし	○	とうふのカレーに ポイルベジタブル なつみかん	牛乳、かつおぶし、 ぶたにく、とうふ	こめ、ごまあぶら、 しろごま、さとう、 でんぷん、あぶら	こまつな、しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 なつみかん	639 kcal 23.9 g 22.1 g 83.5 g
3火	ごはん	○	さけのてりやき きりぼしだいこんの ふくめに とうがんのすましじる アップルゼリー	牛乳、しろさけ、 あぶらあげ、とうふ かんでん	こめ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、こんにやく	きりぼしだいこん、 にんじん、とうがん、 えのきたけ、しょうが りんごかん、 りんごジュース	614 kcal 26.8 g 17.1 g 85.1 g
4水	スパゲティ ラタトゥイユ	○	コールスロー ブルーベリーマフィン	牛乳、ベーコン、 ぶたにく、こなチーズ、 たまご	スパゲッティ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、 ズッキーニ、あかピーマン、きピーマン、 トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、 もやし、ブルーベリー、ほしごとう	669 kcal 21.2 g 25.0 g 85.6 g
5木	ココアパン	○	とりにくの パーベキューソース こふきいも やさいスープ	牛乳、とりにく、ベーコン	ココアパン、さとう、 じゃがいも、あぶら	しょうが、にんにく、 ながねぎ、りんご、セロリー、 にんじん、たまねぎ、キャベツ	620 kcal 24.8 g 23.6 g 75.9 g
6金	さげずし	○	たなばたにゆうめん おかかおひたし れいとうみかん	牛乳、さけ、たまご、 かまぼこ、かつおぶし	こめ、さとう、しろごま、 ごまあぶら、そうめん、 でんぷん	さやいんげん、こまつな、 もやし、にんじん、キャベツ、 れいとうみかん	583 kcal 21.3 g 15.8 g 86.3 g
9月	ごもくうどん 	○	やさいのごまかけ もちっこはるまき	牛乳、ぶたにく、 チーズ、ベーコン	うどん、さとう、ごま、 ぎょうざのかわ、もち、 こむぎこ、なたねあぶら	にんじん、ぶなしめじ、 ながねぎ、こまつな、 えのきたけ、キャベツ	654 kcal 24.8 g 22.3 g 85.2 g
10火	ごはん	○	とりにくのバジルやき キャベツのからしあえ おまめのはいっ やさいスープ	牛乳、とりにく、 ベーコン、とりにく、 ひよこまめ	こめ、さとう、 あぶら、じゃがいも	にんにく、バジル、えのきたけ、 チンゲンツアイ、キャベツ、 セロリー、にんじん、たまねぎ	620 kcal 24.6 g 20.9 g 79.4 g
11水	ハニーセサミ トースト	○	とりとじゃがいもの クリームに じゃこサラダ	牛乳、ベーコン、 とりにく、しらすぼし	しょくパン、バター、さとう、 はちみつ、ごま、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、	たまねぎ、にんじん、パセリ、 ぶなしめじ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	622 kcal 21.2 g 27.2 g 74.1 g
12木	ごはん  和食給食の日	おちや	ぶたにくとしんごぼうの くろずいため とうふのとさあげ トマトわかめのみそ汁	ぶたにく、とうふ、たまご、 かつおぶし、なまわかめ、 しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、さやいんげん、 ぶなしめじ、しょうが、 えのきたけ、トマト、ながねぎ	586 kcal 23.3 g 18.2 g 78.8 g
13金	コーンピラフ 	○	ABCミネストローネ にんじんさらだ さくらんぼ	牛乳、とりにく、 ベーコン、ひよこまめ	こめ、おおむぎ、バター、 あぶら、じゃがいも、 ABCマカロニ、さとう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 パセリ、セロリー、ホルトマト、 キャベツ、きゅうり、 アメリカンチェリー	643 kcal 19.3 g 17.7 g 99.8 g
17火	きりぼしだいこんの チンジャオロースどん	○	はるさめスープ アセロラゼリー	牛乳、ぶたにく、とうふ、 かんでん	こめ、おおむぎ、はるさめ、 あぶら、でんぷん、 さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、 エリンギ、きりぼしだいこん、 ピーマン、ながねぎ、こまつな、 アセロラジュース	630 kcal 20.8 g 18.4 g 91.9 g
18水	きなこあげパン	○	ポテトのチーズやき たまごスープ ゆでとうもろこし	牛乳、きなこ、ベーコン、 チーズ、とりにく、 とうふ、たまご	ミルクパン、さとう、 なたねあぶら、あぶら、 じゃがいも、でんぷん	玉ねぎ、パセリ、にんじん、 こまつな、とうもろこし	709 kcal 27.7 g 28.6 g 85.4 g
19木	ビーンズカレーライス	○	カラフルサラダ すいか	牛乳、ぶたにく、 ひよこまめ、チーズ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、バター、 こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、こまつな、もやし、 きゅうり、あかピーマン、 きピーマン、すいか	686 kcal 22.3 g 19.6 g 103.3 g

…しるしのある日はおたんじょうび給食です。

暑さに負けないで！ 栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのごごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

