

7・9月献立表

令和3年6月30日
中野区立鷺宮小学校
校長 高橋 俊之
栄養士 高橋 茜

日曜日	主食	牛乳	副食	赤の仲間			黄の仲間			緑の仲間			エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 食塩相当量(g)
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	からだの調子を整える	からだの調子を整える		
1木	なつやさいカレー	○	カルシウムサラダ メロン	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 こま 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ビーマン トマト 缶 キャベツ 小松菜 メロン	697 13.7 27.6 1.7						
2金	ごはん ~とうもろこし皮むき体験~	○	さかなのてりやき きゅうりのあさづけ ゆでとうもろこし ぐだくさんすましじる	牛乳 さば だし削り節 蒸しかま ぼこ 豆腐	米 砂糖	生姜 きゅうり とうもろこし 人参 しめじ ねぎ ほうれん草	615 17.8 28.0 2.2						
5月	ごはん	○	あじフライ ゆでやさい とんじる	牛乳 あじ 卵 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	689 17.0 29.7 2.6						
6火	むぎごはん	○	かじょうどうふ じゃこポテト もやしとにらのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ こま油 こま	生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース もやし にら にんにく	632 16.4 28.9 2.2						
7水	えだまめごはん ~七夕献立~	○	あなごいりたまごやき わかめサラダ そうめんじる サイダーゼリー	牛乳 卵 あなご わかめ だし 削り節 だし昆布 鶏肉 蒸 しかまぼこ 寒天	米 油 砂糖 そうめん サイ ダー	枝豆 人参 玉ねぎ 椎茸 み つば もやし きゅうり 小松 菜 みかん パインアップル	668 15.7 25.8 3.2						
8木	ごはん	○	はなしゅうまい チャプチェ ちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 豚 肉 豆腐	米 砂糖 こま油 でん粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ こま	椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく 人参 ビーマン きくらげ チ ンゲンサイ	679 13.4 18.6 2						
9金	シシジューシー ~カミカミ献立~	○	こざかなのからあげ おふとゴーヤのチャンプルー いなかじる	豚肉 昆布 牛乳 わかさぎ ハム 豆腐 卵 だし削り節 油揚げ	米 でん粉 油 こんにゃく じゃがいも	グリンピース もやし にら にがうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	605 16.7 28.6 2.9						
12月	スパゲッティナポリタン	○	まめとやさいのマリネ ブルーベリーケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 大豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦 粉 バター	にんにく 人参 玉ねぎ セロ リー マッシュルーム トマト 缶 ビーマン 枝豆 蓮根 プ ルーベリー レーズン	687 15.8 27.6 2.2						
13火	ごはん	○	とうふとひきにくのにこみ やさいのごましょうゆかけ すいか	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆 腐	米 油 じゃがいも 砂糖 で ん粉 こま油 こま	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリンピース チンゲンサイ もやし すいか	630 16.4 26.7 1.9						
14水	くろざとうパン	○	さかなのキッシュ スティックサラダ マカロニスープ	牛乳 メルルーサ 卵 生ク リーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン バター 油 砂糖 ツイストマカロニ じゃがいも	ほうれん草 えのきだけ 大根 いんげん 人参 玉ねぎ キャ ベツ	604 19.1 34.9 3.5						
15木	ゆかりごはん	○	いかのたつたあげ こんぶまめ やさいのからししょうゆかけ みそじる	牛乳 いか 大豆 昆布 だし 煮干 豆腐 あぶらあげ 味噌	米 でん粉 油 砂糖	ゆかり 生姜 小松菜 もやし 玉ねぎ 人参 大根	594 18.3 23.8 3.4						
16金	コーンピラフ	○	とりにくのパーベキューソースかけ フレンチサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 バター 油 砂糖 じゃが いも	コーン 玉ねぎ りんご ねぎ にんにく レモン キャベツ 人参 いんげん パセリ	640 14.3 30.7 2.9						
19月	やきそばチリソースかけ	○	ベーコンポテト ツナサラダ	海老 牛乳 まぐろ(油漬) ベーコン	中華めん 油 でん粉 じゃが いも 砂糖	生姜 にんにく 人参 筍 椎 茸 玉ねぎ ねぎ わけぎ キャベツ	600 15.1 25.8 3.4						
20火	てりやきナンピザ or メロンパントースト ~えらんでランチ~	○	ポークビーンズ クルトンいりサラダ れいとうみかん ミルクコーヒー りんごジュース オレンジジュース から1つ	チーズ 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 鶏肉	食パン 食パンのみみ ナン 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー トマト ビュレ パセリ キャベツ 冷 凍みかん たまねぎ コーン	699 14.8 28.3 3.5						
当日使用する全ての材料を記載しています。栄養価は照り焼きナンピザとりんごジュースを選んだ場合の数値です。													
~なつやすみ~													
1水	チキンカレー	○	ツナいりサラダごまドレふうみ すいか	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 こま 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマト 缶 キャベツ ほうれん草 すいか	686 13.1 26.5 1.8						
2木	ごはん	○	さかなのやくみソースかけ にくじゃがのうまに みそじる	牛乳 鮭 豚肉 だし削り節 油揚げ 味噌	米 砂糖 こま油 じゃがいも こんにゃく	生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 さ やいんげん キャベツ	593 19.2 21.6 2.6						
3金	むぎごはん	○	えびシューマイ やさいナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 海老 だし削り節 蒸しかまぼこ わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉 しゅ うまいの皮 こま油	椎茸 玉ねぎ ねぎ もやし ほうれん草 人参 生姜 にん にく	592 18.0 19.6 2.6						

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維相当量(g)
今月平均摂取量	637	16.5	28.3	359	112	2	3	249	0.4	0.5	34	2.7	4.6
1食あたり基準	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2	5

◎学校行事、仕入れ等により予告なく献立を変更することがあります。ご了承ください。
◎7月2日(金)は、感染症対策を行い、2年生がとうもろこしの皮むきを行う予定です。

○今月の給食

- 7月2日(金) 2年生が皮むきをしたとうもろこしを使用
- 7月7日(水) 七夕献立
- 7月9日(金) カミカミ献立(沖縄の郷土料理)
- 7月20日(火) えらんでランチ

○東京都産の野菜

小松菜・きゅうり・ピーマン

☆旬の食材

あじ・あなご・きゅうり・ピーマン・なす・えだまめ・ゴーヤ・かぼちゃ・とうもろこし・メロン・すいか

~えらんでランチを実施します~

7月20日の給食最終日は、恒例のえらんでランチです。
今回は、主食の調理パンと飲み物をセレクトします。
この給食は、自分で食べ物を選択し、楽しく食べることを目的にしています。普段の給食には登場しない特別なメニューになっていますので、ご家庭でも話題の一つにいただけたらと思います。