

7月 献立表

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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦ごはん	○	さめの韓国風だれ 野菜のからし酢和え かぼちゃのみそ汁	牛乳、さめ、油揚げ、わかめ	米、麦、澱粉、油、砂糖	生姜、にんにく、小松菜、キャベツ、もやし、玉ねぎ、かぼちゃ、人参	584 kcal 24.0 g 21.3 g 2.7 g
2 木	じゃこわかめごはん	○	大豆入りカレーコロッケ もやしと小松菜の甘醬油和え みそ汁	ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳、大豆、豚肉、生揚げ	米、麦、ごま、油、じゃが芋、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、砂糖	人参、玉ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、長ねぎ	672 kcal 30.0 g 23.8 g 2.9 g
3 金	とうもろこしごはん	○	油揚げの春巻き 小松菜のいそ和え 冬瓜スープ	牛乳、豚肉、えび、油揚げ、のり、とり肉、かまぼこ、油揚げ、とうふ	米、麦、バター、油、はるさめ、澱粉	とうもろこし、たけのこ、長ねぎ、こら、もやし、小松菜、コーン、冬瓜、人参、万能ねぎ	555 kcal 27.4 g 20.4 g 2.7 g
6 月	あんかけチャーハン	○	チンゲン菜としめじのスープ パイナップルのヨーグルトケーキ	たまご、豚肉、牛乳、とり肉、ヨーグルト	米、麦、油、澱粉、小麦粉、砂糖	生姜、人参、たけのこ、大根、小松菜、玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、長ねぎ、パインアップル	609 kcal 22.7 g 18.9 g 2.7 g
7 火	五目寿司 七夕献立	○	えだまめ 七夕汁	とり肉、油揚げ、たまご、のり、牛乳、豚肉、かまぼこ	米、麦、砂糖、油、麩、そうめん	乾しいたけ、人参、ごぼう、かんぴょう、れんこん、さやいんげん、えだまめ、玉ねぎ、長ねぎ	556 kcal 26.2 g 18.0 g 2.4 g
8 水	ジャンバラヤ 地元野菜デー献立	○	ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	とり肉、えび、ソーセージ、牛乳、ベーコン、たまご	米、麦、油、澱粉、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、セロリー、人参、赤ピーマン、ピーマン、コーン、トマト、小松菜	555 kcal 25.5 g 17.8 g 2.4 g
9 木	冷やし中華そば	○	じゃがバターしょうゆ 小玉すいか	とり肉、牛乳	生中華めん、油、砂糖、ごま、じゃが芋、バター	もやし、きゅうり、人参、生姜、長ねぎ、にんにく、すいか	556 kcal 23.8 g 20.6 g 3.3 g
10 金	麦ごはん	○	あじの香味だれ きゅうりのひと塩 肉じゃが	牛乳、あじ、豚肉	米、麦、澱粉、小麦粉、油、砂糖、しらたき、じゃが芋	生姜、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、人参、グリーンピース	565 kcal 25.8 g 16.2 g 1.7 g
13 月	夏野菜カレー	○	切干大根のサラダ 冷凍みかん	豚肉、チーズ、牛乳、かつお節、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃが芋、バター、小麦粉、砂糖、ごま	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、人参、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、切干大根、小松菜、もやし、冷凍みかん	665 kcal 21.7 g 23.2 g 2.4 g
14 火	ししじゅうしい 沖縄料理	○	めひかりのから揚げ にんじんしりしり イナムドゥチ	豚肉、昆布、牛乳、めひかり、ツナ、たまご、豚肉、かまぼこ、生揚げ	米、麦、油、ごま、澱粉、小麦粉、こんにゃく	生姜、人参、もやし、しいたけ、大根、小松菜	570 kcal 29.2 g 21.4 g 2.6 g
15 水	きなこ豆乳トースト	○	小松菜のサラダ チリコンカン	きな粉、豆乳、牛乳、大豆、豚肉	食パン、砂糖、バター、油、じゃが芋	小松菜、キャベツ、コーン、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、セロリー、トマト、ピーマン	556 kcal 26.2 g 22.0 g 2.5 g
16 木	いわしごはん	○	蒸しとうもろこし 1年生皮むき体験 塩豚汁	いわし、牛乳、豚肉、とうふ	米、麦、澱粉、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋	生姜、とうもろこし、人参、えのき、大根、長ねぎ	629 kcal 27.1 g 18.7 g 1.8 g
17 金	麦ごはん リザーブ給食	×	《リザーブ主菜》豚カツ 《リザーブ主菜》鶏の竜田揚げ 何でもせん切りサラダ もやしのみそ汁 《リザーブ飲み物》ジョア 《リザーブ飲み物》りんごジュース	鶏肉、豚肉、ひじき、油揚げ、ジョア	米、麦、小麦粉、パン粉、油、砂糖、澱粉	大根、人参、キャベツ、小松菜、きゅうり、レモン、もやし、玉ねぎ、えのき、生姜、りんごジュース	

◆◇リザーブ給食◆◇

飲み物と主菜をそれぞれ選択肢の中から選んで、予約しておいた給食を食べます♪

- ①主食・・・麦ごはん（全員食べます）
- ②主菜・・・豚カツ または 鶏の竜田揚げ から 選びます。
- ③副菜、汁物・・・何でもせん切りサラダ（全員食べます）、わかめスープ（全員食べます）
- ④飲み物・・・ジョア（いちご味） または りんごジュース から 選びます。



おやつ^{じょうす}の上手な食べ方^{かた}をマスターしよう

おやつは心を豊かにしてくれる楽しみであると同時に、食事を補う大切な役割もあります。
朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて、食べ過ぎないことがポイントです。



おやつ^{かた}のとり方^{じょう}3か条

①時間を決める

✕

だらだら食べるのはやめましょう

②内容・量を決める

1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

～杉並区学校給食展示会～

日時：7月29日（水）～31日（金）
9：00～16：30
※31日のみ16：00まで
場所：杉並区役所1階ロビーと2階区民ギャラリー
内容：児童・生徒の「好きな給食」紹介
体験「きみも給食当番」等
学校栄養士の研究まとめ
杉並区の給食写真やレプリカ
その他：なみすけも遊びにくるよ！
給食再現レシピのパン販売
（31日11：00～限定）
お土産プレゼントも♪