

令和6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	1物1たんぱく質 脂質
1月	スタミナ丼	○	豚肉もも(薄切り),鳥がら	精白米,炒め油,上白糖,でんぷん,ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,玉葱,もやし,にら	634 kcal
	たことわかめのサラダ		カットわかめ,まだこ(ゆで)	上白糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	26.8 g
	果物(小玉すいか)				すいか	19.8 g
2火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		604 kcal
	じゃがいもの玉子ソース焼		たまご,豆乳	じゃがいも,マヨネーズ	玉葱,レモン(果汁,生)	19.2 g
	ミネストローネ		ベーコン,豚肉,鳥がら	調合油	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,ズッキーニ,なす,マッシュルーム(水煮),しょうが	23.3 g
3水	スパゲッティ バジルミートソース	○	豚ひき肉	スパゲティー(ハーフ),サラダ油,調合油,上白糖,パン粉(乾燥)	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),トマト水煮(ダイス缶),バジル	582 kcal
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	23.5 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			15.6 g
4木	四川風麻婆豆腐ライス	○	豚ひき肉,鳥がら,豆みそ,木綿豆腐	米,調合油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にら	603 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	上白糖,ごま油	こまつな,もやし,キャベツ,にんじん	23.9 g
	果物(メロン)				タカミメロン	18.6 g
5金	ちらしずし	○	鶏肉,油揚げ,蒸しかまぼこ	精白米,調合油,上白糖	にんじん,れんこん,かんぴょう(乾)	592 kcal
	魚の照り焼き		生鮭	上白糖		32.6 g
	七夕かきたまそうめん汁		削り節(だし),鶏もも,たまご	でんぷん,そうめん	にんじん,だいこん,えのきだけ,こまつな	17.9 g

旬の野菜 ～とうもろこし～

とうもろこしは、イネ・コムギとともに世界三大穀物のひとつで、食料としてだけでなく世界各国の様々な文化にも深く関わっています。主成分は糖質、たんぱく質です。胚芽の部分にはビタミンB群など様々な栄養素が含まれています。また、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする働きもあります。収穫後24時間たつと栄養が半減し、味も落ちてしまうので、新鮮なうちに食べるのがおすすめです。



とうきょう元気農場から野菜が届きます！

とうきょう元気農場は、東京都八王子市にある農場です。農地の少ない東京都内の学校に、地場産の野菜を届けようと、八王子市内の農家さんの協力を得て東京都が運営しています。7月は、フレッシュバジル、たまねぎが届きます。農場から直送の、新鮮な野菜を楽しみにしていきましょう。

今月の給食目標

食事のマナーを身に付けよう

- 姿勢よく、はしを正しく持って食べよう
- 正しい食器の置き方で食べよう



本格的な暑さを迎える時期になりました。

暑くなると、冷たい物が欲しくなりますが、とりすぎると、胃腸をこわしたり、体力を消耗させたりするだけでなく、夏バテの原因になりやすいので注意が必要です。暑さに負けずに、夏休み中も元気に過ごせるように、食生活にも気を配りましょう。

令和6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	たんぱく質 脂質
8月	ココアトースト	○		食パン、マーガリン、上白糖、グラニュー糖		584 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉、大豆	調合油、薄力粉、上白糖、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)	23.8 g
	ツナサラダ		ツナ(水煮)	サラダ油、ごま油、上白糖	にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり	23.3 g
9月	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、鳥がら、赤みそ、甜麺醤	蒸し中華めん、ごま油、炒め油、三温糖、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、もやし	620 kcal
	青のりビーンズポテト		大豆、あおのり	じゃがいも、揚げ油、でんぷん		21.9 g
	サイダー寒天 【みかん または 桃】		粉寒天	上白糖	黄桃缶、みかん缶(果肉)	23.3 g
10月	えびピラフ	○	鶏肉、むきえび	精白米、押麦、サラダ油、炒め油	にんにく、玉葱、にんじん	599 kcal
	タンドリーフィッシュ		鯖		にんにく	30.7 g
	スッキーニのポトフ		鳥がら、豚肉もも(角切り)、ベーコン	調合油、じゃがいも	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、ズッキーニ	20.0 g
11月	高野豆腐のそぼろごはん	○	鶏肉(挽肉)、大豆、高野豆腐	米、調合油、上白糖	しょうが、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな	642 kcal
	ごまみそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉、生揚げ、白みそ、カットわかめ	調合油、じゃがいも、白ねりごま	だいこん、ねぎ	25.8 g
	果物(小玉すいか)				小玉すいか	19.9 g
12月	梅ごまごはん	○		精白米、白いりごま	刻み梅	641 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でんぷん、揚げ油	しょうが	26.8 g
	ゆで枝豆				えだまめ	19.8 g
	高菜入り塩肉じゃが		豚肉、削り節(だし)	調合油、こんにゃく、上白糖、じゃがいも、焼き芋(串灸)	にんにく、たかな漬、にんじん、玉葱、こまつな	
16日	ガーリックフランスパン	○		ワトワラガ、バター	にんにく	590 kcal
	鶏肉のバスク風煮込み		鳥がら、鶏もも	オリーブ油、薄力粉、じゃがいも	にんにく、セロリー、玉葱、マッシュルーム(水煮)、赤ピーマン、ズッキーニ、トマト水煮(ダイス缶)	19.1 g
	カリカリベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油、上白糖	にんじん、きゅうり、キャベツ	23.3 g
17日	ごはん	○		精白米		584 kcal
	めだいの照り焼き		めだい	上白糖、でんぷん		25.2 g
	ごまあえ			上白糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ	18.5 g
	七色汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ、大豆、白みそ	調合油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、なす、かぼちゃ、さやいんげん	
18日	夏野菜カレーライス	○	豚肉、鳥がら	米、おおむぎ(米粒麦)、調合油、サラダ油、薄力粉	玉葱、にんにく、しょうが、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト	681 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	18.8 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	22.5 g

学校給食実施基準：エネルギー611~650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー614kcal たんぱく質24.6g 脂質20.6g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍を提供しています。