

食事のマナーを身に付けよう

7月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	きなこあげパン	○	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	きなこ、牛乳、ぶたにく、 ヨーグルト	ショートニングパン、あぶら、 さとう、ワンタン	たまねぎ、しいたけ、にんじん、 もやし、ねぎ、こまつな、みかん、 パイナップル、バナナ	617 kcal 22.4 g 24.7 g 2.1 g
4火	ごはん じゃことおおりののりかけ	○	さばのごまやき やさしいいそあえ さつまじる	ちりめん、けずりぶし、あおのり、 牛乳、さば、のり、なまあげ、みそ	こめ、いりごま、さとう、さつまいも	こまつな、もやし、キャベツ、ごぼう、 だいこん、にんじん、ねぎ	593 kcal 29.4 g 18.4 g 2.6 g
5水	きつねうどん	○	じゃがいものチーズやき パレンシアオレンジ	こんぶ、あぶらあげ、牛乳、 ベーコン、ピザチーズ	うどん、さとう、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、 ねぎ、こまつな、パレンシア	584 kcal 24.3 g 20.6 g 2.6 g
6木	たなばた たなばたすし	○	あまのがわじる たなばたフルーツポンチ	とりにく、あぶらあげ、たまご、 きざみのり、牛乳、こんぶ、とうふ、 かんでん、カルピス	こめ、さとう、あぶら、こんにやく、 いりごま、ふ、そうめん	にんじん、ごぼう、かんぴょう、 しいたけ、さやえんどう、 だいこん、さやいんげん、 ナタデココ、みかん	581 kcal 22.1 g 16.8 g 2.6 g
7金	ホイコーローどん	○	ゆでとうもろこし わかめスープ	ぶたにく、みそ、牛乳、わかめ、 とりにく、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぷん、いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、 だけのこ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、 とうもろこし	617 kcal 25.2 g 19.2 g 2.7 g
10月	むぎごはん	○	いわしのうめに やさしいごましょうゆあえ みそしる れいとうみかん	牛乳、いわし、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 すりごま、じゃがいも	しょうが、梅干し、にんじん、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、えのきたけ、こまつな、 みかん	586 kcal 26.1 g 16.4 g 2.5 g
11火	やきにくチャーハン パステイ給食	○	マセドアンサラダ ちゅうかたまごスープ	ぶたにく、牛乳、だいす、とりにく とうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 じゃがいも、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、 らら、ねぎ、ピーマン、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、だけのこ、 チンゲンツァイ、きくらげ	573 kcal 24.1 g 20.2 g 2.6 g
7月が誕生日の児童にカップケーキを出します。							
12水	なつやすみのカレー	○	えだまめ パイナップル	とりにく、牛乳	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 マーガリン、こむぎこ、はちみつ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、なす、トマト、 えだまめ、パインアップル	601 kcal 21.9 g 17.6 g 2.1 g
13木	ポテトトースト	○	ツナサラダ ミネストローネ	えだまめ、牛乳、ツナ、ベーコン、 だいす	しょくパン、じゃがいも、 マヨネーズ、あぶら、さとう、マカロニ	たまねぎ、パセリ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、セロリー、 にんにく、トマト、とうもろこし	585 kcal 21.3 g 28.3 g 2.7 g
14金	なすのミートソースパゲティ	○	シーフードサラダ おかしなめだまやき	とりにく、だいす、牛乳、いか、えび、 わかめ、調理用牛乳、かんでん	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、 さとう	にんにく、にんじん、セロリー、 たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、なす、パセリ、キャベツ、 きゅうり、ピーマン、もも	648 kcal 27.3 g 19.7 g 1.8 g
18火	郷土料理 沖縄県 クファージュシー	○	にんじんしりしり もずくスープ ちんすこう	ぶたにく、こんぶ、牛乳、ツナ、 たまご、もずく	こめ、こんにやく、あぶら、 こむぎこ、さとう	にんじん、しいたけ、たまねぎ、 はくさい、ねぎ、しょうが	606 kcal 19.4 g 25.5 g 2.3 g
19水	さかなのなんばんサンド	○	なつやすみスープ こだまスイカ	まんだい、牛乳、ベーコン、たまご	ショートニングパン、でんぷん、 あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、 オクラ、トマト、とうもろこし、 こだまスイカ	604 kcal 29.5 g 24.9 g 2.9 g
20木	セレクト給食 こうやどうふのそぼろどん	○	ししゃものごまやき みそしる セレクト シャーベット ソーダまたはみかん	とりにく、だいす、こおりどうふ、 たまご、牛乳、ししゃも、 あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、 いりごま、シャーベット	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 さやいんげん、ふしめじ、 キャベツ	683 kcal 28.7 g 22.9 g 2.4 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



＜夏野菜を使った給食が登場します！＞

- 7日 とうもろこし…朝採りのとうもろこしが届きます。1年生が皮をむきます。
- 12日 夏野菜のカレー…トマト、なす、ピーマンを使ったカレーです。
えだまめ…さや付きのえだまめをゆでて提供します。
- 19日 夏野菜スープ…トマト、オクラ、とうもろこしを使った赤、緑、黄と見た目に
も鮮やかで元気の出るスープです。