



7月の給食献立表



令和7年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
1	火		アーモンド揚げパン マッシュポテト 棒棒鶏サラダ 春雨スープ	○	牛乳・調理用 ココア 鶏 成鶏肉胸 白みそ 鶏こ ま 木綿豆腐	胚芽パン 油 三温糖 アーモンド 粉 グラニュー糖 さとう じゃがい も バター ごま油 白ごま 白 すりごま 緑豆はるさめ	パセリ もやし キャベツ きゅうり しょうが ねぎ 干し椎茸 にんじん 玉葱 しょうが こまつな	719 27.7 32	kcal g g
2	水		五目ごはん ぼらの照り焼き 切り干し大根の含め煮 にらと卵のみそ汁	○	鶏こま ぼら 油揚げ かつお削り節 たまご 木綿豆腐 白みそ 赤み そ	精白米 粒麦 つきこんにやく 三温糖 でん粉 油 白 ごま	干し椎茸 しょうが 切干しいたけ にんじん 玉葱 にら	712 37.3 2.4	kcal g g
3	木		ジャージャー麺 冬瓜のスープ 大豆ナゲット	○	豚挽肉 豚レバー 赤み そ 豚こま 大豆 まぐ ろ缶詰	蒸し中華めん 白すりごま 油 三温糖 でん粉 マヨ ネーズ	キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 玉葱 えのきたけ とうがん こまつな	708 31.6 3.2	kcal g g
4	金		七夕ちらしずし 生揚げと冬瓜の煮物 そうめん汁 果物	○	ひじき たまご 豚こま かつお削り節 生揚げ 絹ごし豆腐 蒸しわかも ち	精白米 粒麦 三温糖 油 でん粉 そうめん	にんじん 干し椎茸 かんぴょう とう がん しょうが ねぎ 冷凍みかん	747 31.8 2.7	kcal g g
5	土		スパゲティーミートソース ひじきサラダ フルーツポンチ	○	豚挽肉 豚レバー 大豆 ひじき ひよこ豆	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 米粉 三温糖 さとう ごま油	にんにく 玉葱 トマト缶詰 キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン み かん缶 バイナップル缶 黄桃缶	758 25.8 2.0	kcal g g
7	月	ふりかえきゅうじつ							
8	火		ホットドッグ コーンスープ コールスローサラダ 果物	○	フランクフルト 牛乳・ 調理用 レンズまめ	胚芽パン マーガリン 油 じゃがいも コーンスターチ 三温糖	キャベツ 玉葱 クリームコーン パセリ きゅうり にんじん 小玉スイカ	727 26.9 3.3	kcal g g
9	水	2 年生 林間 学校	ご飯 魚のチリソースがけ 中華風きゅうり 大根スープ ミルクもち	○	まほっけ 鶏こま 凍り 豆腐 牛乳・調理用 き な粉	精白米 粒麦 でん粉 油 ごま油 三温糖 白ごま さ とう	にんにく しょうが ねぎ とうがらし きゅうり にんじん だいこん こまつ な	705 28.1 2.1	kcal g g
10	木		ご飯 ビーマンの肉詰め ひじきの炒め煮 トマトとキャベツの夏豚汁	○	豚挽肉 木綿豆腐・しほ り ピザチーズ 油揚げ ひじき 豚こま 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 でん粉 三温 糖 油 じゃがいも	ビーマン 干し椎茸 えのきたけ 玉葱 ぶなしめじ にんじん えだまめ トマ ト キャベツ ねぎ しょうが こまつ な	753 31.8	kcal g g
11	金		コーンごはん ししゃもフライ キャロットグラッセ ポテトと野菜のスープ	○	ししゃも たまご 豚こ ま	精白米 粒麦 小麦粉 乾パ ン粉 生パン粉 油 バター 三温糖 じゃがいも	とうもろこし ホールコーン 玉葱 に んじん キャベツ ぶなしめじ こまつ な	772 29.0 2.4	kcal g g
14	月		バターチキンカレー ポテトオムレツ ゆで枝豆	○	若鶏肉胸 レンズまめ 豆乳 ベーコン たまご 牛乳・調理 用 生クリーム 粉チーズ	精白米 粒麦 油 三温糖 バター カシューナッツ じゃがいも 米粉	玉葱 にんにく しょうが にんじん トマト缶詰 トマト えだまめ	827 35.3 2.2	kcal g g
15	火		[手作り]マーマレードパン レバーとポテトのナッツ和え 夏野菜の豆乳クリーム煮	○	牛乳・調理用 豚レバ 牛乳・調理用 鶏こま 豆乳	強力粉 小麦粉 三温糖 油 でん粉 じゃがいも アーモ ンド 三温糖 米粉	マーマレード しょうが にんじん え だまめ 玉葱 西洋かぼちゃ キャベツ クリームコーン ホールコーン	769 31.7 2.0	kcal g g
16	水		こぎつねごはん さばの塩焼き もやしのおかか和え 生揚げのみそ汁	○	鶏ひき肉 油揚げ サバ かつお節 おかか かつ お削り節 生揚げ 赤み そ 白みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 白ごま	もやし こまつな ほんしめじ にんじ ん 玉葱 ぶなしめじ	780 38.9 2.6	kcal g g
17	木	セレクト 給食	海鮮中華丼 春雨とツナのサラダ みかんゼリー	○	鶏こま イカ エビ あ さり うずら卵 まぐろ 缶 粉寒天	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ 三温 糖 白ごま さとう	しょうが にんじん 玉葱 はくさい たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ ミカンジュース みかん缶	707 29.5 2.5	kcal g g
17	木		海鮮中華丼 春雨とツナのサラダ りんごゼリー	○	鶏こま イカ エビ あ さり うずら卵 まぐろ 缶 粉寒天	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ 三温 糖 白ごま さとう	しょうが にんじん 玉葱 はくさい たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ りんごジュース りんご缶	709 29.3 2.5	kcal g g

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

給食だより 7月号



令和7年7月1日
江戸川区立清新第二中学校
校長 西原 大
栄養士 坂 茜

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

夏休み中の食生活～意識したい4つのポイント～

① 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。

③ おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
 - ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



② こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

④ カルシウムを意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



今月の給食から

4日・・・たなばたの献立です。夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん汁」を作ります。

5日・・・ローリングストックを行いやすい食品を使って献立を作成しました。

参考になれば幸いです。

ローリングストックとは・・・

日持ちする食品を少し買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄される状態を保つ方法です。

8日・・・2年生の英語の教科書にホットドックが出てくることにちなんでホットドックを取り入れました。

17日・・・りんごゼリーかみかんゼリーのセレクト給食です。

