

# 7月 予定献立表

## 給食目標「暑さに負けない体をつくろう」

令和6年 6月 28日(金)  
江戸川区立二之江中学校  
校長 茅原 直樹  
栄養士 鈴木 亜実  
桜井 里菜

日	曜	今日は 何の日?	献立名	赤(1・2群) 血や肉になる	黄(5・6群) 熱や力の元になる	緑(3・4群) 体の調子を整える	栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	月		ツナのペペロンチーノ イカ入りシーフードトマトスープ 米粉のかぼちゃドーナツ	ベーコン ツナ 牛乳 チーズ 豆腐 ★たら ★イカ	油 オリーブ油 さとう じゃがいも 米粉 ★スパゲッティ	にんにく 玉葱 キャベツ しめじ 人参 小松菜 かぼちゃ 干しぶどう	793 kcal 36.4 g 19.4 g 2.8 g	
2	火		ごはん ぎせい豆腐 揚げじゃがいもの炒め煮 生揚げのみそ汁	牛乳 ひじき 豆腐 生揚げ みそ ★たまご	米 玄米 油 三温糖 じゃがいも ★ごま	人参 玉葱 もやし 大根 えのきたけ 小松菜	724 kcal 29.6 g 27.3 g 2.2 g	
3	水		二色トースト(いちごジャム・チーズ) いんげん豆のクリームスープ かぼちゃ入りセサミサラダ	チーズ 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	バター 油 じゃがいも コーンスターチ 三温糖 ★ごま ★食パン	いちごジャム 人参 玉葱 キャベツ きゅうり パプリカ かぼちゃ	727 kcal 29.3 g 31.3 g 3.0 g	
4	木	郷土料理 愛知県	ごはん 小松菜ふりかけ 豚こま肉のどて煮 とうがんと汁	ひじき 牛乳 豚肉 生揚げ みそ 豆腐	米 玄米 ごま油 さとう 油 こんにやく 三温糖 ★ごま	小松菜 大根 人参 しょうが ねぎ 玉葱 しめじ とうがんと汁	711 kcal 30.6 g 28.2 g 2.4 g	
5	金	七夕献立	マスとたまごの五目ちらし寿司 天の川そうめん汁 パインクラッシュ寒天ゼリー	油揚げ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 寒天 ★マス ★たまご	米 さとう 油 三温糖 ★ごま ★そうめん	干し椎茸 ごぼう キャベツ 小松菜 人参 玉葱 もやし えのきたけ パインジュース パイン缶 みかん缶	787 kcal 30.4 g 20.6 g 2.7 g	
8	月		ハッシュドポークライス ふわふわたまごスープ フルーツポンチ	豚肉 大豆 牛乳 チーズ ★たまご	米 玄米 油 三温糖 じゃがいも 米粉 ★パン粉	しょうが にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 もやし キャベツ 小松菜 パイン缶 みかん缶 ★りんごジュース	796 kcal 29.6 g 24.9 g 1.9 g	
9	火		ごはん イカのバター醤油かけ キャベツのおひたし じゃもち汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ★イカ	米 玄米 でん粉 バター 油 三温糖 じゃがいも ★ごま	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ えのきたけ 小松菜 玉葱	711 kcal 31.1 g 20.5 g 2.0 g	
10	水		五穀ごはん 茎わかめのつくだ煮 鶏肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁	茎わかめ 牛乳 鶏肉 みそ	米 五穀(玄米) 油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ★ごま	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 玉葱 大根 かぼちゃ えのきたけ	720 kcal 30.3 g 22.5 g 2.4 g	
11	木	セレクト 給食	小松菜の炊き込みごはん 鯖のみそだれ焼き / 鶏肉のピリ辛焼き 干切り野菜の和え物 具だくさんのみそ汁	豚肉 豚レバー 牛乳 みそ かまぼこ 生揚げ わかめ ★サバ	米 玄米 油 さとう さつまいも ★ごま	ごぼう 干し椎茸 小松菜 キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉葱	747 kcal 34.2 g 27.7 g 2.8 g	
12	金	世界の料理 フランス	クロックムッシュ フレンチフライ 鶏肉と夏野菜のラトウユ フレンチサラダ	牛乳 ハム チーズ 鶏肉 大豆 ツナ	バター じゃがいも さとう 油 オリーブ油 三温糖 ★食パン ★小麦粉	パセリ にんにく 玉葱 ズッキーニ 人参 パプリカ トマト缶 キャベツ もやし きゅうり	708 kcal 37.7 g 31.2 g 3.0 g	
16	火		小松菜チャーハン レバーのチリソース もやしの華風和え 中華たまごスープ	豚肉 豚レバー 牛乳 大豆 生揚げ ★たまご	米 玄米 油 でん粉 ごま油 三温糖 ★ごま	しょうが にんにく ねぎ キャベツ 小松菜 もやし きゅうり 人参 玉葱 黒きくらげ	753 kcal 32.4 g 26.8 g 2.3 g	
17	水		ひじきごはん ししゃもの南蛮漬け 小松菜とハムの酢醤油和え 五目汁	ひじき 鶏肉 牛乳 ハム 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ ★ししゃも	米 玄米 油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 玉葱 とうがんと汁	744 kcal 31.6 g 25.8 g 2.8 g	
18	木	1学期 給食 最終日	夏野菜ポークカレーライス こまつなサラダ パインケーキ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ツナ 豆乳 ★たまご	米 玄米 油 さとう じゃがいも 米粉 バター ★小麦粉	しょうが にんにく 玉葱 人参 ピーマン なす 小松菜 もやし パイン缶	823 kcal 29.6 g 26.5 g 2.1 g	

※アレルギー食品には★を表示しています。  
 ※食物アレルギーの初発、重篤化防止のため[そば・キウイフルーツ・くるみ・ピーナッツ]の使用は控えています。  
 ※献立や使用食材は、食材の納品や流通状況により変更する場合があります。  
 ※感染防止のため手洗い・アルコール消毒等の衛生管理を実施しています。(机拭き、ランチョンマット、はし等の食具の持参は可能です。)

### 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まりますね。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

夏休みは給食で毎日飲んでいた牛乳がなくなることで、「カルシウム」が不足しやすくなります!!  
 毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



#### ● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
 ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう!

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**

卵サンド (主食)  
 パン (主食)  
 卵 (主菜)  
 副菜を追加!