



令和6年 7月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 大谷 雅也
栄養士 小林 陽子

日曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひと口メモ
		血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える		
1月	【郷土料理：埼玉県】 ご飯 ゼリーフライ 小松菜のおかか和え 呉汁	牛乳 おから 豚肉 油揚げ おかか さつま揚げ みそ 豆乳 大豆	米 麦 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 さつまいも	玉葱 ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし 大根	エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 2.4	1日は新1万 円札の顔である 渋沢栄一の生 まれ故郷、埼玉 県の料理です。 ゼリーフライは銭 のような見た目 から名がついた 揚げ物です。
2火	テンジャオロース丼 ツナ中華サラダ ワンタンスープ オレンジ	豚肉 牛乳 ツナ 大豆 鶏肉	米 麦 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま ワンタンの皮	にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 ピーマン 小松菜 大根 もやし 人参 オレンジ	エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.2	
3水	ガーリックライス チーズ入りオムレツ ポテトサラダ トマトのミネストローネ パナナ	牛乳 鶏肉 チーズ たまご イカ レンズまめ	米 麦 オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	にんにく 小松菜 玉葱 人参 ピーマン きゅうり コーン しめじ キャベツ トマト パナナ	エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 25.0 食塩相当量(g) 2.7	ガーリック(に んにく)の旬は夏 です。においの もとであるアリン ンは食欲を増進 して、夏バテな ど体調不良の改 善に効果があり ます。
4木	ごはん 茎わかめのつくだ煮 とり肉の甘酢だれ 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 おかか 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 油 ごま油 じゃがいも	生姜 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 玉葱 大根 かぼちゃ えのき	エネルギー(kcal) 700 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 2.4	
5金	【七夕献立】 七夕寿司 切干大根のはりはり和え そうめん汁 牛乳寒天ポンチ	油揚げ マス たまご のり 牛乳 豆腐 かまぼこ 寒天	米 麦 砂糖 ごま 油 ごま油 そうめん	人参 干し椎茸 オクラ 切干大根 キャベツ きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 えのき ねぎ 小松菜 黄桃 パイン りんご	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 2.6	七夕は五節句 のひとつです。 七夕寿司には、 切り口を星に見 立てたオクラを 使用し、星形に くりぬいた人参と 一緒にかきま す。
8月	ひじきごはん いかつくねやき キャベツのからし和え かみなり汁 河内晩柑	油揚げ ひじき 牛乳 たら イカ 大豆 おかか 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにやく 砂糖 ごま でん粉 ごま油	人参 キャベツ 玉葱 生姜 きゅうり もやし 大根 えのき 小松菜 河内晩柑	エネルギー(kcal) 701 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 23.0 食塩相当量(g) 3.0	
9火	【世界の料理：フランス】 手作りベーコンチーズパン ラトウユ フレンチドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 大豆	強力粉 砂糖 油 小麦粉 マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	にんにく 玉葱 なす 人参 パプリカ ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり コーン レモン	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 2.3	今年の夏はフ ランス・パリでオ リンピック・パリ ンピックが開催 されます。夏野 菜をたくさん使っ たらトウユは 南フランスの煮 込み料理です。
10水	野菜たっぷりみそラーメン 鯖のから揚げ もやしと豚肉の中華和え	豚肉 みそ うずら卵 牛乳 鯖	中華めん ごま油 油 ごま でん粉 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 コーン 小松菜 もやし	エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 41.1 脂質(g) 38.3 食塩相当量(g) 2.9	
11木	【セレクト給食】 生揚げのうま煮丼 きゅうりのさっぱり和え 白玉団子(みたらし又は黒みつきなこ)	豚肉 生揚げ 牛乳 ツナ 豆腐 きなこ	米 麦 油 しらたき 砂糖 ごま 白玉粉 でん粉 黒砂糖	玉葱 人参 キャベツ えのき 小松菜 きゅうり もやし レモン	エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.3	セレクト給食 は、自分で食事 を選択すること で、食べ物に関 する興味と関心 を高めることを 目的としていま す。
12金	ごま塩ごはん ぼらのレモン醤油がけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	牛乳 ぼら おかか こんぶ 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 ごま でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	レモン キャベツ きゅうり 人参 えのき 小松菜 玉葱 ねぎ	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 2.9	
16火	ごはん ししゃもの南蛮漬け 小松菜とハムのごま酢和え とうがん汁	牛乳 ししゃも ハム 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 とうがん	エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 2.2	とうがんは夏が 旬の野菜です。 「冬瓜」と書く のは、保存がきい て冬にも食べら れるからです。 かぼちゃも夏 野菜で、鮮やか な黄色は、体内 でビタミンAに変 化するβ-カロテ ンという色素に よるものです。
17水	ジャムチーズトースト 大豆のクリームスープ かぼちゃ入りセサミサラダ パナナ	チーズ 牛乳 ベーコン あさり 大豆 豆乳	食パン 油 じゃがいも コーンスターチ ごま 砂糖	りんご 人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり パプリカ かぼちゃ パナナ	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 28.6 食塩相当量(g) 3.2	
18木	たまご入りチャーハン レバーのピリ辛ごま揚げ わかめスープ フルーツ寒天ポンチ	豚肉 たまご 牛乳 豚レバー 大豆 わかめ 寒天	米 麦 ごま油 砂糖 油 小麦粉 でん粉 ごま	生姜 ねぎ 小松菜 人参 キャベツ もやし 大根 えのき パイン みかん りんご	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.4	

今月の給食回数は13回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。
※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。

7月の栄養目標 夏バテをしない身体作りをしよう



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ
食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

こしょう カレー粉 にんにく 青じそ
とうがらし しょうが ねぎ みょうが

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例

豚肉 玄米・胚芽米 めか漬け うなぎ 豆類