



# 7月献立表



令和5年度

中野区立武蔵台小学校

日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	
3月	たこめし とりのからあげ 野菜のからししょうゆ和え 玉ねぎととうふのみそ汁 <span>半夏生の行事食</span>	○	たこ 青のり とり肉 生わかめ とうふ みそ	米 油 三温糖 でん粉 油 じゃがいも	●こまつな ごぼう にんじん たけのこ しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ	584 25.2 19.9
4火	ご飯 さけのみそマヨネーズ焼き 青菜ときのこのソテー さわにわん	○	さけ みそ ベーコン ぶた肉	米 マヨネーズ 油 でん粉	ぶなしめじ エリンギ ●こまつな コーン だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ えのき ねぎ みすな	560 27.8 18.2
5水	ガバオライス 春雨スープ くだもの(メロン) <span>世界の料理 《タイ》</span>	○	とり肉 ぶたひき肉 こうやとうふ	米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま 油 はるさめ	●バジル ●にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン 赤ピーマン 干しいたけ はくさい もやし チンゲンサイ メロン	568 22.1 16.2
6木	ミルクパン ビーンズシチュー ★中野産えだまめのしおゆで ★中野産きゅうりのサラダ <span>中野区の野菜</span>	○	とり肉 大豆 ★牛乳	ミルクパン 油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖	★えだまめ ★きゅうり にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ コーン	608 27.0 25.8
7金	七夕ちらし寿司 いかの照り焼き 星空そうめん汁 ぶどうゼリー	○	油揚げ いか とり肉 とうふ かまぼこ 粉寒天	米 三温糖 白ごま そうめん	干しいたけ かんぴょう たけのこ にんじん さやえんどう しょうが はくさい えのき ねぎ オクラ ぶどうジュース	563 27.1 12.3
10月	ペペロンチーノ じゃがいものハニーサラダ フルーツヨーグルト	○	ベーコン えび ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 油 はちみつ	一味とうがらし にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ もやし キャベツ にんじん きゅうり みかん缶 パイン缶 おうとう缶	522 21.6 18.3
11火	ご飯 とうふとひき肉の煮込み えだまめいりビーンズサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	ぶたひき肉 こうやとうふ とうふ ひよこ豆 大豆	米 油 じゃがいも 三温糖 でん粉 ごま油 オリーブ油	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ さやいんげん ●えだまめ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 冷凍みかん	660 28.5 21.7
12水	2色フランス チリコンカン ツナ入りゆで野菜	○	ベーコン ぶたひき肉 大豆 ツナ	ソフトフランスパン バター 三温糖 油 じゃがいも	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト缶 だいこん きゅうり	536 23.5 26.3
13木	ご飯 とり肉のバーベキューソースかけ ゆでとうもろこし 具だくさんみそ汁 <span>★2年生 とうもろこし のかわむき</span>	○	とり肉 みそ 生わかめ	米 三温糖 じゃがいも	●とうもろこし りんご ねぎ にんにく レモン果汁 玉ねぎ にんじん キャベツ えのき ●こまつな	624 27.2 17.7
14金	ゆかりご飯 ツナ入りたまご焼き いそか和え キャベツと油揚げのみそ汁	○	ツナ たまご 刻みのり 油揚げ みそ 生わかめ	米 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん もやし ●こまつな キャベツ ねぎ	594 25.4 20.4
18火	ご飯 ししゃものピリ辛ごまだれ ビーフソテー 小松菜とえのきのみそ汁	○	ししゃも ぶた肉 油揚げ みそ	米 薄力粉 でん粉 油 三温糖 白ごま ビーフン	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン 玉ねぎ はくさい えのき ●こまつな	611 24.0 20.2
19水	もすく丼 フーチャンプルー イナムドゥチ <span>郷土料理 《沖縄県》</span>	○	ぶたひき肉 もすく とうふ たまご みそ 花かつお ぶたばら肉 生揚げ かまぼこ みそ	米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 車ふ こんにゃく	しょうが にんにく にんじん もやし コーン ピーマン 玉ねぎ ゴーヤ だいこん 干しいたけ	658 28.3 26.8
20木	東京産なつやさいカレーライス チーズ入りイタリアンサラダ くだもの(小玉すいか)	○	ぶた肉 プロセスチーズ	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 薄力粉 オリーブ油	●にんにく ●トマト しょうが ●なす ●かぼちゃ ●ズッキーニ ●きゅうり 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 赤ピーマン コーン 小玉すいか	661 22.7 20.1

東京都産の野菜には●印を、中野区産の野菜には★印をつけています。 ※学校行事や仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

7月 平均栄養価(中学年)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になります。		595kcal	25.4g	20.3g	84.6mg	872mg	339mg	97mg
		鉄	リファル活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
		2.3mg	251μg	0.38mg	0.51mg	31mg	6.5g	2.1g

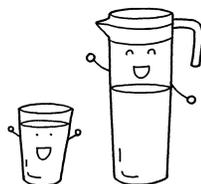
## 9月献立表

1金	チキンカレーライス ツナのごまだれサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	とり肉 ツナ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 じゃがいも 油 バター 薄力粉 白ごま 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ もやし こまつな 冷凍みかん	701 21.8 20.6
----	--	---	----------------	-------------------------------------	--	---------------------

夏休みをはさむため、9月1週目の献立を記載しました。夏休み明けに、改めて9月1か月分の献立表を配布いたします。

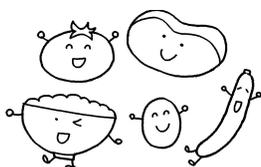
### 夏ばて予防のポイント！暑さに負けず、元気に過ごそう！

こまめに水分補給を！



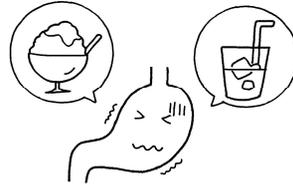
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。