

令和6年

7月献立表

豊玉小学校

実施日	献立名	献立名			赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量		
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
1 月	麦ご飯 牛乳 タマナーチャンブルー（沖縄） ポテトもちもずくスープ	牛乳 卵 豚肉 豆腐 かつお節 とり肉 もずく	米 大麦 米油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 バター	キャベツ にんじん 干しいたけ もやし にんにく 生姜 ねぎ	592	14.2	31.2									
2 火	中華丼 牛乳 トマトと卵の中華スープ	豚肉 いか なたと 牛乳 卵	米 大麦 米油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ 白菜 チンゲンサイ トマト 小松菜	546	17.3	25.7									
3 水	揚げパン(白ごまきなこ) 牛乳 ブロッコリーサラダ ラタトゥイユ風スープ	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉	コッパン 油 白すりごま 砂糖 米油 オリーブ油	にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんにく ズッキーニ なす しめじ マッシュルーム トマト缶	556	15.5	40.6									
4 木	麦ご飯 牛乳 魚の生姜風味焼き ひじきと枝豆の炒り煮 豆腐団子汁	牛乳 あじ ひじき 油揚げ とり肉 豆腐	米 大麦 米油 こんにやく 砂糖 白玉粉	生姜 にんじん 枝豆 大根 干しいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜	562	19.5	23.7									
5 金	ちらしずし 牛乳 セタ汁 バインゼリー	とり肉 油揚げ えび 卵 牛乳 かまぼこ 寒天	米 もち米 砂糖 米油 そらめん	にんじん 干しいたけ れんこん 大根 小松菜 ねぎ バインアップルジュース	542	17.3	26.1									
8 月	五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ くだもの（冷凍みかん）	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 片栗粉 小麦粉 油	にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜 みかん	652	17.5	28.6									
9 火	ご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 三色野菜の和え物 焼き豆腐と麩の煮物	牛乳 ししゃも 豚肉 焼き豆腐	米 片栗粉 油 白すりごま 砂糖 ごま油 米油 こんにやく 焼きふ	にんにく 生姜 たまねぎ ビーマン 赤ピーマン もやし 小松菜 にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ	636	17.8	33.4									
10 水	焼肉ガーリックライス 牛乳 若草ポテト ジュリエヌスープ	豚肉 牛乳 青のり ベーコン	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 セロリー キャベツ	563	16.0	33.3									
11 木	麦ご飯 牛乳 西湖豆腐（シーホー豆腐） じゃごごま入りサラダ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ トマト ねぎ いら 小松菜 もやし	565	17.8	31.2									
12 金	コッパン セレクト(コーヒー牛乳・アップルジュース) スペイン風オムレツ キャベツのスープ煮	コーヒー牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵 いんげん豆	コッパン じゃが芋 米油	たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ りんごジュース	642	14.8	31.5									
16 火	枝豆ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 人参と切干大根のおかか炒め 小松菜と豆腐のすまし汁	牛乳 さば 油揚げ かつお節 豆腐	米 もち米 片栗粉 油 ごま油 砂糖	枝豆 生姜 にんじん 切干大根 さやいんげん 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	608	17.4	35.1									
17 水	ガバオライス（タイ料理） 牛乳 ニラともやしのスープ とうもろこし	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 春雨 ごま油	にんにく たまねぎ ビーマン 赤ピーマン にんじん もやし いら コーン	550	18.1	29.3									
18 木	夏野菜カレー 牛乳 フルーツパンチ	豚肉 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 小麦粉 米粉 バター 油 ざらめ 砂糖 ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 赤ピーマン 黄ピーマン なす みかん缶 バインアップル缶 桃缶	674	11.6	30.4									

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

月	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(ugRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
平均値	591	16.4	30.8	2.5	337	92	2.1	212	0.29	0.43	18	5.4
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～6月に使用したおもな食材の生産地～

大根：練馬区 にんじん：千葉県 里芋：埼玉県 もやし：栃木県
 なす：栃木県 キャベツ：練馬区 新玉ねぎ：兵庫県 生姜：高知県
 にんにく：青森県 いら：千葉県 小松菜：埼玉県 長ねぎ：栃木県
 じゃがいも：鹿児島県 豚肉：埼玉県 きゅうり：埼玉県 河内晩柑：愛媛県
 メロン：千葉県 鶏肉：鳥取県 米：青森県 しめじ：長野県

給食室から

夏休み前の給食は7月18日(木)で終了となります。
 今年度からトレイによる給食が始まり、開始当初はとまどう場面もありましたが、今ではスムーズに配膳できるようになり、配膳時間の短縮につながっています。
 4月と5月に、1年生と2年生で食育の授業を行いました。4月は2年生がさやえんどうのすじとり、5月は1年生がそらまめのさやむきを行いました。
 7月は3年生がとうもろこしの皮むきを予定しています。
 学校給食の実施にご理解とご協力いただき誠にありがとうございます。夏休み明けも安心安全な給食を提供していきたいと思っております。
 引き続きよろしくお願いたします。