

令和6年



# 7月献立表



富士見台小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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 (%)	塩分 (g)
1	月	○	とうふのごもくいためどん やさいなムル くだもの(れいとらみかん)	とり肉 豆腐 さつま揚げ うずら卵 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たけのこ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ もやし ほうれん草 みかん	598	17.5	26.8	2.7
2	火	○	むぎごはん ぐだくさんたまごやき ジャコひじき だいこんとじゃがいものみそしる	牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ ちりめんじゃこ ひじき わかめ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん たけのこ エリンギ たら小松菜 大根 ねぎ	597	17.6	30.9	2.8
3	水	○	むぎごはん さけのみそマヨネーズやき やさいのごまいため とうふとこんさいのどろみじる	牛乳 鮭 みそ 油揚げ とり肉 豆腐	米 大麦 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米ぬか油 白ごま 片栗粉	にんじん もやし 小松菜 干しいたけ 大根 白菜 さやいんげん	571	20.5	31.1	2.2
4	木	○	ガバオライス ABCスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	586	17.3	30.1	2.4
5	金	○	ちらしずし たなばたじる フルーツゼリー	とり肉 油揚げ 卵 のり 牛乳 かまぼこ アガー	米 もち米 砂糖 白ごま 米ぬか油 そろめん	にんじん かんぴょう れんこん さやいんげん たまねぎ 小松菜 ねぎ パイン缶 みかん缶	585	14.3	25.8	2.6
8	月	○	むぎごはん ししゃものピリカラやき ごもくきんぴら きのこのみそ汁	牛乳 ししゃも 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ごま油 じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん ごぼう れんこん 大根 たまねぎ しめじ えのきたけ 小松菜	572	19.2	26.4	2.5
9	火	○	ガーリックトースト とりにくとだいのトマトに ペンネとやさいのソテー	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン	食パン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 マカロニ	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ コーン	591	17.2	38.8	2.6
10	水	○	チンジャオロースどん なまあげのちゅうかスープ	豚肉 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 白ごま ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ チンゲンサイ	571	19.4	29.8	2.0
11	木	○	なつやさいのカレーライス くだもの(すいか)	豚肉 大豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ スッキーニ かぼちゃ さやいんげん 小玉すいか	645	11.6	28.5	2.0
12	金	○	ごはん みそカツ キャベツのしおこんぶいため とうがんのすましじる	牛乳 豚肉 みそ 塩昆布	米 小麦粉 パン粉 米ぬか油 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん もやし ねぎ とうがん 小松菜	659	15.4	34.4	2.1
16	火	○	キムチチャーハン トックスープ ゆでとうもろこし	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 米ぬか油 白ごま 砂糖 じゃが芋 トック ごま油	にんじん ピーマン キムチ たまねぎ たけのこ しめじ 小松菜 ねぎ とうもろこし	608	15.0	26.9	3.1
17	水	○	むぎごはん さかなのさらさあげ にんじんとときりぼしだいこんのおかいため キャベツのみそしる	牛乳 さめ 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 米油 ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん 切干大根 さやいんげん キャベツ えのきたけ 小松菜	668	27.1	25.7	2.8
18	木	○	わかめごはん じゃがいものそぼろに だいこんのごまふうみいため	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 大豆	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ 枝豆 大根 小松菜	583	14.4	26.2	2.2
19	金	ジョア	もりおかじゃじゃめん サイダーポンチ	みそ 豚ひき肉 ジョア	うどん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジュース	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 桃缶	576	14.7	18.4	2.7

※ 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14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	601	17.2	28.6	2.4	363	93	2.3	242	0.31	0.45	15	6.5
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

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

7月22日から夏休みが始まります。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ないではないでしょうか。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。



### ● 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

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**

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、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。



### ＜6月使用の主な食材の産地＞

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	ズッキーニ	群馬
	山形・宮城	そら豆	鹿児島
	岩手・東京	ほうれん草	千葉
にんじん	千葉	なす	埼玉
玉ねぎ	北海道	ピーマン	茨城
じゃがいも	長崎	チンゲン菜	茨城
きゅうり	群馬	美生柑	和歌山
大根	千葉	メロン	茨城
みつ葉	群馬	さば	ノルウェー
長ねぎ	千葉	いわし	宮城
小松菜	東京	ししゃも	ノルウェー
さやいんげん	千葉	あじ	長崎
白菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	練馬	鶏肉	岩手

### ● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食: おにぎり、そば、パン  
主菜: 冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵  
副菜: サラダ、スープ、味噌汁、煮物

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

冷やし中華: 中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜)  
卵サンド: パン(主食)、卵(主菜)  
➔ 副菜を追加!

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

**塩分注意!**



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満

## ☆ 今月の献立より ☆

### ○7日 ちらし寿し・七夕汁

7日の七夕にちなんで、星空の天の川に見立てて、そうめんや星型のかまぼこを使ったメニューにしました。

### ○12日 味噌カツ

愛知県の郷土料理で、豚カツに味噌だれをかけた料理です。愛知県は、昔から豆味噌作りが盛んで、味噌を使った料理が多いのが有名です。

### ○20日 盛岡じゃじゃ麺

岩手県盛岡市の郷土料理で、中華麺ではなく、うどんを使います。肉みそときゅうりなどの野菜をのせ、よく絡ませて食べます。