



令和5年度 7月 献立予定表

港区立高輪台小学校
校長 細川 力
栄養職員 八代 美弥子

日	献立	赤の仲間		黄の仲間	緑の仲間	その他	エネルギー
		飲用牛乳	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料など	たんぱく質
3月	ぶたキムチどん はるさめのちゅうかスープ ゆでとうもろこし(1年生皮むき体験)		飲用牛乳 ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう はるさめ かたくりこ こまあぶら	キムチ たまねぎ にんにく しょうが にら にんじん もやし たけのこ こまつな ながねぎ とうもろこし	酒 醤油 鶏がら 塩 こしょう	629 kcal 27.1 g
4火	コムガー(ベトナムチキンライス) ポテトのフレンチサラダ フォーヌードルスープ		飲用牛乳 とりにく	こめ さとう じゃがいも あぶら フォー	しょうが ながねぎ にんにく レモン にんじん きゅうり たまねぎ こまつな もやし はねぎ	鶏がら ターメリック 塩 酒 こしょう ナンフレー 酢 だし削り節 ローリエ	606 kcal 25.8 g
5水	～たなばた給食・食育献立～ ちらしずし たなばたじる たなばたゼリー		飲用牛乳 あなご かまぼこ のり あぶらあげ かんてん 調理用牛乳	こめ さとう そうめん	にんじん ほししいたけ かんびょう サヤエンドウ とうがん オクラ ぶどうジュース さくらんぼ	酒 だし昆布 酢 塩 だし削り節 みりん 醤油	561 kcal 22.0 g
6木	ごはん ジャンボあげぎょうざ ちゅうかふうソテー たまごととうふのちゅうかスープ れいとうミカン		牛乳 ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎこ かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にら たけのこ ビーマン あかビーマン もやし こまつな にんじん えのき みかん	塩 こしょう 醤油 オイスターソース 鶏がら	602 kcal 21.6 g
7金	ゆかりごはん ちくさやき(わふうたまごやき) じゃがいもとぶたにくのソテー えのきとこまつなのみそじる		飲用牛乳 とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん えのき	ゆかり粉 酒 塩 醤油 みりん こしょう オイスターソース だし削り節	583 kcal 28.5 g
10月	ごはん とりのみそやき ひじきとだいずのいために けんちんじる		飲用牛乳 とりにく みそ ひじき あぶらあげ だいず とうふ	こめ あぶら こまにやく さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	醤油 酒 みりん だし昆布 だし削り節 塩	595 kcal 26.8 g
11火	なつやさいのカレー キャベツとコーンのサラダ こだますいか		飲用牛乳 ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン なす かぼちゃ キャベツ きゅうり ホールコーン すいか	赤ワイン 塩 ローリエ 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 酢 こしょう	604 kcal 22.4 g
12水	ごはん サバのしおやき とうがんのひきにくあんかけ モヤシとヒジキのわふうサラダ		飲用牛乳 さば とりにく ひじき	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら こま	とうがん キャベツ きゅうり もやし	塩 だし削り節 酒 みりん 醤油 こしょう	626 kcal 25.8 g
13木	ジャコワカメごはん とりにくのからあげ キャベツときゅうりのそくせきづけ ぐたくさんみそじる		飲用牛乳 ちりめんじゃこ わかめ とりにく みそ とうふ	こめ あぶら かたくりこ こまにやく	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こまつな ながねぎ	醤油 酒 塩 だし削り節	604 kcal 27.2 g
14金	スパゲッティクリームソース にしゅるいのビーンズサラダ パレンシアオレンジ		飲用牛乳 えび ベーコン 調理用牛乳 きんとときまめ ひよこまめ	あぶら こむぎこ オリーブオイル スパゲティ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが キャベツ ホールコーン きゅうり パレンシアオレンジ	白ワイン 鶏がら 塩 こしょう ローリエ パセリ 酢	607 kcal 25.3 g
18火	ヒジキごはん さかな(ぶり)のしおこうじうやき こまつなのゴマすあえ かきたまじる		飲用牛乳 あぶらあげ ひじき ぶり たまご	こめ あぶら さとう こま かたくりこ	にんじん こまつな キャベツ もやし ながねぎ	酒 塩 醤油 酢 だし昆布 みりん 塩麹 だし削り節	605 kcal 28.8 g
19水	サンマのかばやきどん やさいのおかがあえ とうふとワカメのすましじる オレンジゼリー		飲用牛乳 さんま かつおぶし とうふ わかめ かんてん	こめ あぶら かたくりこ さとう	しょうが こまつな にんじん もやし ながねぎ オレンジジュース	酒 醤油 みりん だし昆布 だし削り節 塩	645 kcal 23.4 g

エネルギー・たんぱく質は中学年の量をもとにした値です。天候等の都合により、献立や食材が一部変更になる場合があります。



トマト、なす、きゅうり、ピーマンなどの夏野菜が旬を迎えます。夏野菜は生でも食べられるものが多く、水分や夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが良いところです。

暑くなり清涼飲料やジュースばかり飲んでしていると、胃腸の消化機能が下がるため食欲がなくなり、体力もなくなってしまいます。これが夏バテです。夏バテを防いで毎日を元気に過ごすには、清涼飲料やジュースの飲みすぎに注意し、旬の夏野菜をたっぷり使った食事を心がけましょう。