



7月の予定献立表



令和7年6月26日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中良行

日	曜日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考
1	火		スパイシーチキンピラフ なつやすみのシチュー コーンサラダ	牛乳	こめ、あぶら、こめこ、 さとう	ぎゅうにゅう、とり、 ぶたにく	にんにく、ながねぎ、にんじん、ピーマン、 トマト、ホールトマト、なす、かぼちゃ、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、れいどうえだまめ、 マッシュルームみずに 東京野菜の日	<p>※SDGs関連事業の一つとして、区の「学校給食における米購入費の補助事業」を申請し、給食の質の向上や食育に取り組んでいます。</p>  <p>◎七夕献立 7月7日の七夕は五節句の一つです。七夕には、「さくべい」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えて、無病息災を願っていましたが、それが後に「そうめん」になったと言われています。給食では七夕の日に、そうめんに似ているビーフン(米が原料の麺)が入った「七夕汁」を作ります。</p>  <p><7月が旬の食べ物></p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマト ・きゅうり ・なす ・ズッキーニ ・とうがん ・オクラ ・スイカ ・とうもろこし ・さやいんげん ・えだまめ ・かぼちゃ ・ゴーヤ ・アジ ・メロン など <p>◎世界の料理 今月はインドの郷土料理を作ります。</p> <p>◎食育の日 今月は18日を食育の日とし、沖縄県の郷土料理を作ります。</p> <p>◎リザーブ給食(18日) 1学期最後の給食は、リザーブ給食です。リザーブとは、あらかじめ予約しておくことです。事前に食べたい飲み物を1つ選んでもらい、当日は、選んだ飲み物を飲みます。楽しみにしてください。</p>
2	水		しせんどうふどん ちゅうかふうコーンスープ くだもの	牛乳	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、とり、たまご、 カットわかめ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 たけのこみずに、チンゲンサイ、 ホールコーン、クリームコーン、 しめじ、くだもの	
3	木		こんぶごはん なまあげとじゃがいものそばろに キャベツとわかめのサラダ	牛乳	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 きざみこんぶ、あぶらあげ、 なまあげ、カットわかめ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、もやし、えのき、しめじ	
4	金		ごはん みそしる アジフライ かいそうサラダ	牛乳	こめ、はくりきこ、パンこ、 あぶら、さとう、さつまいも	ぎゅうにゅう、アジ、 かいそうミックス、あぶらあげ、 みそ	もやし、キャベツ、ホールコーン、 たまねぎ、こまつな	
7	月	七夕献立	さけちらしずし たなばたじる よぞらのフルーツポンチ	牛乳	こめ、さとう、なまふ、 ビーフン	ぎゅうにゅう、さけ、とり、 にんにく	にんじん、ごぼう、ホールコーン、オクラ、 だいこん、ながねぎ、しょうが、えのき、 りんごかん、パインかん、ナタデココ	
8	火	カミカミメニュー	ガーリックトースト チリピーズ ゆでやさいのオニオンソース	牛乳	しよくパン、バター、あぶら、 じゃがいも、こめ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 だいた	にんにく、パセリ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン 東京野菜の日	
9	水		ごはん とんじる さかなのんにくじょうゆやき しょうがじょうゆあえ	牛乳	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こんにやく、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、さかな、 ぶたにく、とうふ、みそ	にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、 しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、 ながねぎ 東京野菜の日	
10	木	残さず食べようデー	ツナカレーピラフ クリームシチュー くだもの	牛乳	こめ、あぶら、じゃがいも、 こめこ	ぎゅうにゅう、ツナフレーク、 とり、クリーム、チーズ	ホールコーン、にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、マッシュルームみずに、 しめじ、くだもの	
11	金		マーボーなすどん とうがんのスープ くだもの	牛乳	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 みそ、とり、とうふ、 カットわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 ながねぎ、なす、こまつな、しめじ、 くだもの	
14	月		ごはん ふわふわたまごのスープ さかなのプロバンスソース ゆでやさいのレモンふうみ	牛乳	こめ、あぶら、じゃがいも、 パンこ、こめこ、かたくりこ、 さとう	ぎゅうにゅう、とり、たまご、 レンズまめ、さかな	にんじん、たまねぎ、パセリ、トマト、 バジル、キャベツ、もやし、こまつな	
15	火	世界の料理	バターチキンカレー ライタふうサラダ チャイふうゼリー	牛乳	こめ、あぶら、こめこ、 じゃがいも、バター、さとう	ぎゅうにゅう、とり、 ヨーグルト、ひよこまめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 ホールトマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、しょうが 東京野菜の日	
16	水		ごはん けんちんじる さかなのこうみやき みそドレッシングサラダ	牛乳	こめ、さとう、ごまあぶら、 あぶら、こんにやく、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、さかな、みそ、 とうふ、あぶらあげ	ながねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、 こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん	
17	木		みそキムチラーメン あおのりピーズポテト くだもの	牛乳	むしちゅうかめん、あぶら、 じゃがいも、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 だいた、あおのり	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、 もやし、はくさいキムチ、にら、くだもの	
18	金	食育の日 リザーブ給食	タコライス イナムドゥチ ミルクゼリーパインソース	リザーブ飲み物	こめ、あぶら、こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、 とうふ、みそ、かまぼこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、トマト、キャベツ、とうがん、 こねぎ、しめじ、パインかん 東京野菜の日	

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。

☆東京野菜の日・・・西東京市にある田倉農園でとれた野菜を使用します。

☆8のつく日にはカミカミメニューを作ります。

☆今月のくだものは、柑橘類、メロン、すいかを予定しています。

	今月の平均値(中学年)	基準値(中学年)
エネルギー	602kcal	650kcal
たんぱく質	16%	13~20%
脂質	29%	20~30%
ナトリウム(食塩相当量)	2.0g	2g未満

●「とうきょう元気農場」の野菜を使います●

「とうきょう元気農場」は、東京都でとれた新鮮な野菜を届けようと、八王子市に開設された農場です。平成23年4月から14年にわたり学校給食用の野菜を栽培してきましたが、今年度で閉園となるそうです。とうきょう元気農場は東京ドーム1個分の広さで、じゃがいもやたまねぎ、にんじん、大根などの野菜が栽培されています。14日の「魚のプロバンスソース」のソースに入れる「バジル」は、とうきょう元気農場でとれたものです。貴重な生のバジルです。生のバジルは香りがとても良いので、香りも確かめながら食べましょう。(秋や冬にもとうきょう元気農場の野菜を使う予定です。)



今月の給食目標 食後の過ごし方を工夫しましょう

