



7月 献立表



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

今月の給食指導目標
「夏の食生活と健康について理解しよう」

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準	830	30.0	25.0
今月の平均(スイカを選んだ場合)	781	32.9	25.2
今月の平均(メロンを選んだ場合)	778	32.9	25.2



※献立は都合により変更する場合があります。

※詳しい食材名が入っている献立表が必要な方は栄養士までご連絡ください。

		1			2			3						
		五目うどん 竹輪の磯部揚げ ゆで豚のごまドレッシング ミルクゼリー:ブルーベリーソース 牛乳 うどんの日			中華丼 豆腐キムチスープ お菓子な目玉焼き 牛乳			カラフル野菜ピラフ タンドリーチキン トマトスープ 牛乳						
		1年生、1年4組移動教室			1年生、1年4組移動教室									
		748	32.2	30.7	843	39.4	22.6	766	34.3	26.9				
6		7			8			9			10			
ツナおろしスパゲッティ イタリアンサラダ マーブルケーキ 牛乳		五目寿司 魚の天ぷら 竹輪と海藻の酢の物 七タ汁 果物(冷凍みかん) 牛乳 七夕献立			麻婆茄子丼 韓国風サラダ フルーツヨーグルト 牛乳			ご飯 魚とキノコのマヨ焼き 野菜とひじきのサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 牛乳			ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の梅肉和え 冬瓜入り塩豚汁 牛乳 冬瓜の日			
795	28.1	26.0	733	33.9	15.6	853	34.1	24.0	750	35.7	26.8	757	31.8	27.4
13		14			15			16			17			
ネギ塩豚丼 野菜のマズレサラダ かぶと油揚げのみそ汁 牛乳		ご飯 鶏肉のチリソースがけ 野菜の中華和え 中華風ピリ辛スープ 牛乳			ご飯 魚の胡麻フライ 千種和え 田舎汁 牛乳			夏野菜のカレーライス キャロットドレッシングサラダ 果物(スイカまたはメロン) 牛乳 リザーブ給食			終業式			
								す:818 29.7 24.3						
812	34.3	28.7	759	32.0	26.7	746	32.4	22.7	め:792	29.3	24.2			



熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると、熱中症のリスクも高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

【学校給食でのSDGsの取り組み】

- ①牛乳パックのリサイクル活動
- ②残滓を減らすための盛り付け指導・食べる時間を確保するため、給食委員会の呼びかけ
- ③地産地消推進として東京都産野菜の選択・活動
- ④「学校給食における米購入費の補助事業」を申請し、給食の質を向上や食育に取り組む
・栄養バランスの取れた食事で健康に繋がる取り組みを日々実施しています。

