

令和 5年度



7月 予定献立表



都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています
使用予定の献立と食品は**赤字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		主食	おかす		牛乳	体の組織を作る	エネルギーになる		体の調子を整える
			主なおかす	その他のおかす		赤	黄		緑
3	(月)	期末考査のため給食なし日です							
4	(火)	塩昆布ごはん	生揚げの鶏そぼろ煮 春雨サラダ 果物(スイカ)		牛乳 昆布 鶏肉 生揚げ ハム	米 麦 油 砂糖 澱粉 春雨 ごま油	生姜 筍 大根 人参 しめじ 長ネギ 青梗菜 黄パプリカ 胡瓜 スイカ	724 30.2 24.9	
5	(水)	煎り大豆とわかめのごはん	鮭の塩焼き 肉と野菜のさっぱり和え さつまい ばいんゼリー		牛乳 わかめ 大豆 鮭 牛肉 豚肉 豆腐 味噌 寒天	米 もち米 油 さつまい 砂糖	生姜 キャベツ 胡瓜 バインジュース ほうれん草 レモン 大根 人参 ごぼう 小松菜 長ネギ バイン缶	786 38.4 25.4	
6	(木)	ごはん	家常豆腐 もやしのみやし和え 小豆乳寒天		牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 寒天 豆乳	米 油 砂糖 澱粉 ごま油 小豆 黒砂糖	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 キャベツ 長ネギ グリッピース もやし 大豆もやし ビーマン	761 32.5 24.9	
7	(金)	枝豆ごはん	きびなごの磯辺揚げ 夏野菜の即席漬け 肉じゃが サイダー寒天フルーツ		牛乳 きびなご 青海苔 豚肉 寒天	米 オリーブ油 バター 油 じゃが芋 砂糖	枝豆 キャベツ 胡瓜 なす みょうが 生姜 玉ねぎ 人参 こんにゃく グリーンピース みかん缶 桃缶 バイン缶	716 28.4 17.2	
10	(月)	コンライス	鮭の香草パン粉焼き 果物(メロン) じゃが芋とセロリの炒め マカロニ入りミネストローネ		牛乳 鮭 チーズ ベーコン	米 オリーブ油 バター パン粉 油 ごま じゃが芋 砂糖 マカロニ	コーン パセリ セロリ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ トマト メロン	750 30.6 25.8	
11	(火)	ジャージャー麺	青海苔ポテト みかん入りヨーグルト		牛乳 豚肉 大豆 味噌 青海苔 ヨーグルト	中華麺 油 砂糖 澱粉 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 胡瓜 みかん缶	735 31.3 22.2	
12	(水)	クロワッサン	ハムと枝豆のチーズオムレツ コールスローサラダ 米粉のクラムチャウダー		牛乳 ハム チーズ 卵 鶏肉 あさり	パン じゃが芋 生クリーム 砂糖 油 米粉 バター	枝豆 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 生姜 セロリ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム パセリ	755 36.5 43.1	
13	(木)	ピリ辛クッパ	韓国風わかめサラダ ずんだ餅		牛乳 豚肉 卵 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま 澱粉 ごま油 白玉餅 水あめ	生姜 にんにく 大根 人参 水菜 大豆もやし 椎茸 えのきだけ 枝豆 白菜キムチ 長ネギ ニラ キャベツ 胡瓜	701 26.1 18.1	
14	(金)	ごまごはん	白身魚のチリソース 塩だれキャベツ 杏仁豆腐 中華風卵コーンスープ		牛乳 ホキ 鶏肉 卵 寒天	米 麦 ごま 澱粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 長ネギ キャベツ 人参 胡瓜 玉ねぎ コーン ほうれん草 みかん缶 バイン缶 りんご缶	737 31.4 21.0	
17	(月)	海の日							
18	(火)	午前中授業のため給食なし日です							
19	(水)	夏野菜カレーライス	キャベツサラダ 果物(メロン)		牛乳 豚肉 チーズ ツナ	米 麦 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋 ごま油	セロリ 生姜 にんにく 玉ねぎ メロン 人参 かぼちゃ ナス ビーマン 黄パプリカ ズッキーニ キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	762 25.3 24.6	

※食材の都合で献立を変更することがあります

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んでばかりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい夏を過ごしてほしいと思います。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いち類など



中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、必要な食品をとることが重要です。しかし、これらの食品を1食でまとめて食べることは難しいことから、1日3食で食べることが適切です。

3食のそれぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食の献立も、一般的には、主食+主菜+副菜+副菜(汁物)+牛乳+(果物)を組み合わせられており、1食の望ましい食事の見本となっています。献立によっては、カレーライスは主食・主菜・副菜を、クリームシチューは主菜・副菜・牛乳・乳製品を兼ねています。つまり、食事の中で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物が入っていることが重要です。

