

令和7年度

7月分予定献立表



東京都立桜修館中等教育学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 脂質 [g]	備考
				赤の食品（１・２群） 主に体の組織をつくる	黄の食品（５・６群） 主にエネルギーになる	緑の食品（３・４群） 主に体の調子を整える			
1	火	シシジューシー もすくスープ ゴーヤーチャンプルー サーターアングギー	○	牛乳、豚肉、昆布、豆腐、たまご、もすく、豆腐	米、もち米、サラダ油、三温糖、ごま油、小麦粉、ケーキミックス、黒砂糖、米白絞油	しょうが、干し椎茸、さやいんげん、にがうり、もやし、玉葱、にら、えのきたけ、ねぎ、万能ねぎ	743	30.2 25.1	この日のコンセプトは 沖縄料理
2	水	ごはん みそ汁 鯖の韓国風焼き くだもの ひじきと野菜の和え物	○	牛乳、さば、干ひじき、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、三温糖、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、小松菜、にんじん、コーン、白菜、大根、にら、すいか	712	31.9 23.8	夏野菜のおいしい季節です！
3	木	キメジのスパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ・ガーリックポテト フルーツヨーグルト	○	牛乳、きはだまぐろ、豚肉、ハム、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、三温糖、じゃがいも、グラニュー糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム、干し椎茸、トマト、キャベツ、きゅうり、パイン、黄桃缶、甘夏みかん缶	761	35.2 24.3	とれたて トウモロコシ (八王子産)です。
4	金	タコライス 貝だくさん野菜スープ 茹でとうもろこし	○	牛乳、豚肉、大豆、豚肉	米、麦、サラダ油、じゃがいも	にんにく、玉葱、セロリ、トマト、レタス、キャベツ、にんじん、パセリ、とうもろこし	777	31.6 21.9	
7	月	あなごちらし そうめん汁 ししゃものから揚げ きゅうりと大根のピリ辛	○	牛乳、蒸しあなご、星形かまぼこ、ししゃも、あおのり、鶏肉、なると、豆腐	米、上白糖、白ごま、三温糖、小麦粉、でんぶん、ごま油、そうめん	かんぴょう、にんじん、干し椎茸、えだまめ、きゅうり、大根、ねぎ	715	31.9 22.0	七夕の日
8	火	麦ごはん くだもの 西湖豆腐(フー・トウフ) 揚げごぼうのごまだれ	○	牛乳、豚肉、豆腐	米、麦、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ、トマト、ねぎ、にら、ごぼう、ブラム	717	26.2 24.9	
9	水	黒砂糖パン なすのミートソースグラタン 卵とトマトのスープ	○	牛乳、豚肉、ピザチーズ、ベーコン、鶏肉、たまご	黒砂糖パン、サラダ油、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、でんぶん	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、なす、グリーンピース、トマト、パセリ	766	32.2 27.4	
10	木	夏洛ットライス 白身魚のチーズ焼き レンズ豆のシチュー くだもの	○	牛乳、たら、ピザチーズ、レンズ豆、豚肉、ベーコン	米、麦、バター、三温糖、じゃがいも、サラダ油	にんじん、パセリ、玉葱、にんにく、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト、冷凍みかん	796	37.4 16.4	
11	金	枝豆ごはん 夏野菜の卵焼き 海藻サラダ 冬瓜入りみそ汁	○	牛乳、たまご、ウィンナー、海草ミックス、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	米、白ごま、サラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま油	えだまめ、ピーマン、赤パプリカ、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ、とうがら	723	31.0 28.3	
14	月	ごはん アジの風味焼き チャプチェ 中華風卵スープ 夏洛ットゼリー	○	牛乳、アジ70g、豚肉、鶏肉、豆腐、たまご、粉寒天	米、上白糖、ごま油、白ごま、サラダ油、緑豆はるさめ、でんぶん	しょうが、にんにく、とうがらし、ねぎ、にんじん、たけのこ、玉葱、ピーマン、小松菜、オレンジジュース	741	34.5 24.1	
15	火	セサミトースト ミネストローネ・くだもの ズッキーニ入りさいころサラダ	○	牛乳、ベーコン、豚肉、白いんげん	食パン、ワタアイマがリ(乳不使用)、白ごま、グラニュー糖、じゃがいも、三温糖、オリーブ油、サラダ油、マカロニ	にんじん、コーン、きゅうり、ズッキーニ、玉葱、にんにく、セロリ、キャベツ、トマト、冷凍みかん	746	26.3 31.1	7月14日は ゼリーの日
16	水	ひじきチャーハン ヤンニョムチキン チョレギサラダ くだもの	○	牛乳、焼き豚、干ひじき、鶏肉、わかめ、のり	米、サラダ油、ごま油、でんぶん、米白絞油、三温糖、はちみつ、白ごま	にんにく、ねぎ、干し椎茸、にんじん、キャベツ、きゅうり、小松菜、赤パプリカ、すいか	787	28.5 30.7	この日のコンセプトは 韓国料理
17	木	麦ごはん いかのチリソース 切干大根のナムル わかめスープ くだもの	○	牛乳、いか、刻み昆布、鶏肉、わかめ	米、麦、でんぶん、サラダ油、白ごま、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、切り干し大根、にんじん、小松菜	718	31.1 22.2	
18	金	夏野菜のカレーライス ビーンズサラダ フローズンヨーグルト	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、ピザチーズ、ひよこまめ、白いんげん	米、麦、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、三温糖、70-X ヨーグルト(みかん味)	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、なす、ピーマン、りんご、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、赤パプリカ、ズッキーニ	829	25.0 21.9	東京産の食材と 有機農産物を 使用した時は字体を 変更してお知らせ

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります

今月の平均栄養価	エネルギー 752 kcal	たんぱく質 30.9 g 脂質 24.6 g
----------	----------------	---------------------------



7月給食だより

令和7年度7月号
都立桜修館中等教育学校

7月の給食目標は「夏の食生活と健康について考えよう」です。最近、梅雨の時期とは思えない暑さの日もあります。夏本番に備えて、夏バテや熱中症にならないために、食生活を大切にしてください。

～夏の食生活は、「量より質」が大切です～

暑い夏の食事は、ついつい、喉を通りやすい麺類だけで済ませてしまったり、冷たいものばかりになったりしがちです。しかしそんな食事を続けていると、必要な栄養素がきちんととれず、体力が低下してしまいます。また、冷たい食事は胃腸への負担を大きくし、余計に食欲がなくなってしまう可能性もあります。とはいえ、モリモリとたくさんは食べられないし、あまり無理して食べるのもよくありません。暑さに負けず元気に夏を過ごすためには、「量」よりも「質」を意識することが大切。ちょっと工夫して、夏の食事の「質」を上げましょう。

【たんぱく質をしっかりと！】

エアコンの効いた室内と暑い室外の寒暖差に対応するために、人間はエネルギーを消費します。素麺など、サッパリした食べ物には元気の源になる栄養成分が少ない上に、消化を促す酵素や補酵素の材料となるタンパク質、ビタミン・ミネラル類の含有量が少ないことが多く、せっかく食べたものを十分にエネルギーに変換できず、疲れがたまる一方に。酵素の材料を十分に摂取するためには、肉や魚、卵、大豆製品などタンパク質が豊富な食材を摂ることがカギになります。

卵を1個、サラダチキンを添えるなど
簡単な1品を加えてみましょう



【温かい料理も1品加えて】

食べやすいからと、冷たいものばかり口にしていると胃腸を弱らせることにつながります。それによって、かえって食欲が落ちてしまうことも…。

1食に1品は、温かい汁物やおかずも加えましょう。

夏野菜を食べよう！



夏野菜は基本的に、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的と言われています。さらに、ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。夏野菜にはトマトやきゅうりなど生でそのまま食べられるものも多く、夏に摂りたい栄養素を手軽に補給できるのが特徴。夏野菜の栄養素や効能を知って、効果的に食べましょう。

【ビタミンB群を意識して】

たんぱく質と同じく、糖質をエネルギーに変える補酵素の材料として、ビタミンB1が重要な働きをします。ビタミンB群が多いのは、豚肉、ウナギ、レバー、豆類、納豆、玄米など。他にもビタミン・ミネラルが不足しないようにいろいろな種類の食品を食べましょう。

速報

～「給食準備時間調べ」結果発表！！～

6月16日（月）～20日（金）の5日間、保健委員会を中心に「給食準備時間調べ」を実施しました。「4時間目終了からいただきますまでの時間」と「配膳にかかった時間」の順位を平均した結果、**1年D組 総合1位**という結果となりました。細かい結果や分析については、今年も記念祭で保健委員会が発表する予定です。

総合1位 1D

同率2位 1A、3B



～同じ量ずつ、均等に配りきりましょう～

給食当番に「同じ量ずつ配る」「いただきますの時にが食缶を空っぽにする」とお願いしているのは、「望ましい量を身をもって学んで欲しいから」です。給食は、成長期の生徒さんに必要な栄養素をバランスよく摂れるように計算しています。でもそれは「同じ量ずつ食べてくれた時」。料理によって、量を増やしたり減らしたりしては、せっかくの計算が台無しになってしまいます。とはいえ、食べられる量には個人差があります。一度「適量」を見て、感じてから自分の食べられる量に調整して欲しいのです。食育の目標では、【心身の健康】にあたります。

給食時間の
取組は、こんな
「学び」を
目指しています。

