

日 曜	献 立 名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		★東京都産	エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる		
1 火	根菜うどん, まさご揚げ(たまご), お浸し, 牛乳	冷凍うどん, 油, さとう でんぷん	鶏肉, 油揚げ, 豆腐 豚肉, たまご, 牛乳	長ねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう たまねぎ, はくさい, もやし	616	29.3
2 水	ピザトースト, コーンシチュー, 大豆入りサラダ 牛乳	食パン, バター, 油 じゃがいも, 小麦粉 さとう	ボンレスハム, 豚肉 シュレッドチーズ, 大豆 調理用牛乳, 牛乳	たまねぎ, にんにく, マッシュルーム ピーマン, トマト水煮, にんじん スイートコーン, キャベツ	578	27.8
3 木	ごはん, 豚肉と高野豆腐の甘酢あん, みそ汁, 牛乳	米, でんぷん, じゃがいも 油, さとう	凍り豆腐, 豚肉, 油揚げ 牛乳	しょうが, たまねぎ, 干しいたけ にんじん, ピーマン, かぶ	604	24.9
4 金	【行事食 七夕】 ちらしずし(たまご), じゃがいものそぼろ煮 七夕汁, りんごゼリー, 牛乳	米, さとう, 油, じゃがいも でんぷん, そうめん	油揚げ, たまご, のり 豚肉, アガー, 牛乳	干しいたけ, にんじん, れんこん かんぴょう, さやいんげん たまねぎ, にんじん, こまつな りんごジュース	603	19.8
5 土	夏野菜のカレーライス, コーンと野菜のサラダ フルーツミックス, ジョア(いちご味)	米, じゃがいも, 油 小麦粉, さとう	鶏肉, ジョア	たまねぎ, にんじん, セロリ しょうが, にんにく, トマト水煮 りんご, なす, かぼちゃ, キャベツ もやし, スイートコーン, パイン, 黄桃	646	18.2
8 火	スパゲティミートソース, じゃがいもと野菜のサラダ とうもろこし, 牛乳	スパゲティ, 油 でんぷん, じゃがいも さとう	鶏肉, チーズ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく トマト水煮, キャベツ, もやし とうもろこし	603	25.1
9 水	ゆかりごはん, さばの塩焼き 野菜のしょうがじょうゆがけ, みそ汁, 牛乳	米, じゃがいも	さば, わかめ, 牛乳	ゆかり, こまつな, もやし, にんじん しょうが, 長ねぎ	580	22.6
10 木	【地産地消・こまつな】 二色そぼろ丼(たまご), お浸し, すまし汁 クリスタルゼリー, 牛乳	米, 油, さとう	豚肉, たまご, 豆腐 アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ ★こまつな, 長ねぎ, パイン 黄桃	657	24.6
11 金	ごはん, コロッケ, ゆで野菜, みそ汁, 牛乳	米, じゃがいも, 油 小麦粉, パン粉	豚肉, 豆腐, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, にんじん だいこん, えのきたけ	699	23.5
14 月	【日本の郷土料理・鹿児島】 【カミカミメニュー】 鶏飯(たまご), ししゃものカレー揚げ 野菜のごま酢がけ, 牛乳	米, 油, さとう, 小麦粉 でんぷん, ごま	鶏肉, たまご ししゃも, 牛乳	干しいたけ, にんじん, こまつな レモン, キャベツ, もやし	634	28.6
15 火	チャーハン(たまご), バンサンスー, 野菜スープ, 牛乳	米, ごま油, 油 春雨, じゃがいも	豚肉, たまご, ハム 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, 干しいたけ キャベツ, もやし, はくさい にんじん	576	21.4
16 水	【野菜350運動】 やきそば, 青のりビーンズポテト 野菜とひき肉のスープ, 牛乳	蒸し中華麺, でんぷん じゃがいも, 油	豚肉, あおのり, 大豆 牛乳	キャベツ, もやし, たまねぎ にんじん, 干しいたけ しょうが, 長ねぎ, はくさい	570	29.0
17 木	パンズパン, クリスピーチキン ポテトのフレンチサラダ, 野菜スープ 冷凍みかん, 牛乳	パンズパン, 小麦粉 コーンフレーク, 油 じゃがいも, さとう	鶏肉, ベーコン, 牛乳	にんにく, にんじん, きゅうり たまねぎ, キャベツ チンゲンサイ, 冷凍みかん	613	25.2

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

7月



やさい た **野菜** を食べていますか?

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
7月分平均	610	16	31.1	2.5	327	2.2	85	252	0.36	0.52	35	7.1
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。



夏野菜の特徴を見てみよう!



きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。