

毎日350g以上の野菜を食べよう！
今月の献立 平均野菜使用量



令和7年 7月 献立予定表

中央区立佃中学校

日	曜日	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
1	火	ごはん 鮭のあずま煮 ジャがいものからし醤油がけ みそ汁 牛乳	米 でんぶん 三温糖 ごま ジャがいも 油	からふとます 昆布 木綿豆腐 わかめ かつお節 みそ 大豆 牛乳	キャベツ にんじん えのきたけ こまつな	795	35
2	水	ミルクパン 鶏のトマト煮 ツナと野菜のフレンチサラダ ぶどうゼリー牛乳	ミルクパン 油 ジャがいも バター 三温糖 上白糖	鶏肉 生揚げ 大豆 まぐろ油漬缶 アガー 牛乳	玉葱 にんじん スイートコーン缶 しょうが キャベツ きゅうり ぶどうジュース	759	33
3	木	【地産地消の日～とうもろこし～】 とうもろこしごはん 卵焼き 野菜のピリ辛サラダ みそ汁 牛乳 東京都清瀬市で育ったとうもろこしが届く予定です。鮮度のよいとうもろこしは、甘みも栄養価も抜群ですよ！	米 もち米 油 三温糖 ごま油 ごま ジャがいも	昆布 豚肉 木綿豆腐 腐 卵 かつお節 みそ 牛乳	とうもろこし 玉葱 にんじん 干しいたけ キャベツ りょくとうもやし きょうな こまつな	784	33
4	金	【食べよう野菜350メニューの日】 豚キムチ丼 野菜70gの3色ナムル ニラたまスープ 牛乳	米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 ごま でんぶん	豚肉 生揚げ 卵 牛乳	玉葱 にら 長ねぎ 白菜キムチ こまつな だいずもやし にんじん にんにく ねぎ しめじ	796	32
7	月	【季節のメニューの日】 夏のちらし寿司 セタ汁 小玉スイカ 牛乳 昨年は多く曇が出ていましたが、今年は晴れるといいですね。この日は無病息災を願ってそうめんを食べましょう！	米 上白糖 三温糖 でんぶん 油 そうめん	昆布 油揚げ 卵 凍り豆腐 まいわけ かまぼこ かつお節 のり 牛乳	にんじん たけのこ えだまめ こまつな 長ねぎ 小玉すいか のり 牛乳	762	31
8	火	ツナとエビのトマトスパゲティ 野菜のフレンチサラダ オレンジカップケーキ 牛乳	ロングスパゲティ 三温糖 小麦粉 上白糖 油 バター	まぐろ油漬缶 おさえび 卵 牛乳	にんにく セロリー 玉葱 トマト水煮缶 マッシュルーム缶 キャベツ りょくとうもやし にんじん きゅうり オレンジジュース マーマレード	831	31
9	水	夏野菜のカレー オニオンドレッシングサラダ 冷凍みかん 牛乳	米 ジャがいも 三温糖 油	鶏肉 大豆 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん なす 青ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり りょくとうもやし すりおろしりんご 冷凍みかん	852	31
10	木	ピザトースト ポトフ りんごゼリー 牛乳	食パン 油 ジャがいも 上白糖	まぐろ油漬缶 鶏肉 シュレッドチーズ 手亡豆 ウインナーソーセージ アガー 牛乳	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 青ピーマン トマト水煮缶 しょうが にんじん キャベツ セロリー りんごジュース	747	32
11	金	ひじきごはん ししゃものから揚げ 野菜のごまだれ けんちん汁 牛乳	米 油 三温糖 でんぶん ごま ジャがいも ごま油	昆布 鶏肉 干ひじき 油揚げ ししゃも みそ 木綿豆腐 かつお節 牛乳	にんじん りょくとうもやし こまつな ごぼう たいこん 板こんにゃく 長ねぎ	807	32
14	月	照り焼きバーガー グリーンサラダ コーンクリームスープ 冷凍みかん 牛乳	バーンズパン 三温糖 ごま 油 ジャがいも バター コーンスターチ	鶏肉 ベーコン 牛乳	キャベツ こまつな さやいんげん 玉葱 にんじん クリームコーン缶 スイートコーン缶 しょうが 冷凍みかん	755	33
15	火	【かみかみメニューの日～切干大根～】 ごはん さばの味噌煮 カリカリ油揚げのサラダ 豆腐と卵のスープ 牛乳	米 三温糖 ごま油 油 ごま でんぶん	さば みそ 油揚げ 木綿豆腐 卵 牛乳	しょうが にんじん キャベツ こまつな りょくとうもやし チンゲンサイ 干しいたけ	858	33
16	水	ジャージャー麺 小松菜と卵のスープ みかんゼリー 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぶん 油 上白糖	大豆 豚肉 みそ 木綿豆腐 卵 アガー 牛乳	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん 長ねぎ りょくとうもやし きゅうり こまつな みかんジュース	752	32
17	木	【日本の郷土料理の日～宮崎県～】 麦入りごはん チキン南蛮 春雨の中華サラダ もずくのスープ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 でんぶん 油 マヨネーズ ジャがいも 春雨 ごま油 ごま	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐 もずく 大豆 牛乳	玉葱 レモン果汁 りょくとうもやし きゅうり にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく	855	31

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 *1 (%)	脂質 *1 (%)	ナトリウム *1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン					食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)		
7月分平均	796	16.1	29.8	2.7	389	111	3.1	322	0.42	0.65	39	7.5	
学校給食摂取基準	830	13～20	20～30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7	

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