

# 令和6年度 7月 学校給食献立表

墨田区立吾嬬立花中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質
1月	ねぎ塩豚丼	○	豆腐入り五目スープ 冷凍パイ	豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん	ごねぎ 人参	775 kcal 33.4 g 25.9 g
2火	カレーミートドッグ	○	野菜スープ フルーツポンチ	ウインナー 豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	686 kcal 25.8 g 30.0 g
3水	ごはん	○	さばのピリ辛焼き 青菜と糸寒天の和え物 みそ汁	さば 削り節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 糸寒天 わかめ	人参 小松菜	703 kcal 34.3 g 24.8 g
4木	冷やしきつねうどん	○	フライドポテト 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ	牛乳 あおのり	人参 小松菜	724 kcal 30.5 g 24.7 g
5金	キムチチャーハン	○	パリパリワンタンサラダ スーミータン	豚肉 たまご 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	655 kcal 25.6 g 20.6 g
8月	五目寿司 〈七夕の行事食〉	○	そうめんのすまし汁 七夕ゼリー	鶏肉 油揚げ たまご	牛乳 のり 粉寒天	人参 さやいんげん 小松菜	682 kcal 24.8 g 19.2 g
9月	パンパン	○	ムサカ風 〈ギリシャ料理〉 ひじきのツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 ひじき ピザチーズ	人参 トマト	681 kcal 29.0 g 31.8 g
10水	ごはん のりの佃煮	○	たまご焼き もやしの甘酢かけ みそ汁	鶏肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 のり ひじき わかめ	人参 小松菜	718 kcal 29.3 g 20.9 g
11木	ジャージャー麺	○	ポテトのおかまぶし 豆乳ゼリーポンチ	豚肉 みそ 削り節 豆乳	牛乳 粉寒天	人参 にら	762 kcal 30.6 g 20.5 g
12金	たこめし	○	ししゃものごま揚げ 豚汁	鶏肉 油揚げ タコ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん	818 kcal 35.2 g 33.3 g
16火	ピザトースト	○	コーンチャウダー ごまドレサラダ	ベーコン 鶏肉 白いんげん	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト ピーマン パセリ 小松菜	721 kcal 29.4 g 32.2 g
17水	親子丼	○	カリカリ油揚げのサラダ 豆乳きなこゼリー	鶏肉 卵 油揚げ 豆乳 きなこ	牛乳 粉寒天 練乳	人参 トマト 小松菜	825 kcal 35.8 g 27.8 g
18木	ペスカトーレ	○	オニオンドレッシングサラダ 冷凍みかん	ベーコン あさり イカ エビ	牛乳	人参 ピーマン トマト	726 kcal 33.6 g 20.6 g
19金	夏野菜のカレーライス	○	じゃこ入りわかめサラダ すいか	ベーコン 豚肉	牛乳 わかめ 粉チーズ ちりめんじゃこ	人参 小松菜 トマト いんげん	744 kcal 23.3 g 22.2 g

※都合により献立を変更することがあります。

今月の1日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	730 kcal	30.3 g
	830 kcal	27~41.5 g

## ★夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

### ④ 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)  
 主菜 (ゆで卵)  
 副菜 (サラダ)

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。  
 7月7日(日曜日)は東京都知事選挙の投票日です。  
 みなさん投票にいきましょう。  
 当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

みんなで投票、みんなで参加。あなたの一票大切に。