

保護者様

給食回数 13回



7月分学校給食献立表



令和7年度 6月 30日

世田谷区立東深沢中学校

校長 本田 仁

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	エネルギー 脂質 たんぱく質
1火	あげパン	○	チリコンカン バリバリサラダ	牛乳, きな粉, 豚肉, 大豆, ひよこめ	ミルクパン, 油, 小麦粉, さとう, ヲの皮	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, ダイ ストマト, きゅうり, キャベツ	797 kcal 35.0 g 30.5 g
2水	夏野菜のカレーライス	○	こんにゃくサラダ 冷凍みかん	牛乳, ベーコン, 豚肉, レンズまめ, シュレッドチーズ	七分つき米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう, ごま油	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, なす, トマト, ビーマン, しょうが, りんご, こんにゃく, きゅうり, もやし, 冷凍みかん	869 kcal 27.1 g 27.8 g
3木	肉みそうどん	○	コールスローサラダ わかめスープ	牛乳, 豚肉, ちくわ, ダイスチーズ, 鶏肉, 豆腐, わかめ	冷凍うどん, ごま油, さとう, でん粉, 油	きゅうり, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, (干)しいたけ, にんじん, キャベツ, ホールコーン, ねぎ	744 kcal 32.2 g 35.2 g
4金	黒砂糖パン	○	魚のグラタン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳, メルルーサ, シュレッドチーズ, 鶏肉, 牛乳	黒砂糖パン, 油, マカロニ, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, ホールトマト (缶), パセリ, にんじん, キャベツ, ホールコーン	800 kcal 31.3 g 39.2 g
7月	子ぎつねずし 七夕給食	○	七夕汁 スイートポテト	牛乳, こんぶ, 鶏ひき肉, 油揚げ, 鶏卵, けずりぶし, 鶏肉, かまぼこ	米, さとう, 油, そうめん, あられふ, さつまいも, バター	にんじん, 糸みつば, しょうが(酢漬), オクラ, ねぎ	868 kcal 23.7 g 32.2 g
8火	有機米ごはん 有機米の日	○	鶏肉のからあげ 和風サラダ 沢煮碗	牛乳, 鶏肉, けずりぶし, わかめ	米, さとう, でん粉, 米粉, 油, ごま油	しょうが, こまつな, もやし, にんじん, だいこん, とうがん, ねぎ	786 kcal 29.8 g 30.5 g
9水	マーボー焼きそば	○	野菜の中華風 フルーツポンチ	牛乳, 豆腐, 豚肉, ちくわ	蒸し中華めん, 油, でん粉, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, みかん (缶), 黄桃 (缶), りんご (缶詰)	788 kcal 29.2 g 31.3 g
10木	ゆかりごはん	○	魚の立田あげ はりはり漬 とん汁	牛乳, さば, すき昆布, けずりぶし, 豚肉	米, さとう, でん粉, 小麦粉, 油, ごま, じゃがいも	しょうが, 切干しだいこん, にんじん, きゅうり, たまねぎ, だいこん, ねぎ, こんにゃく	899 kcal 37.0 g 32.6 g
11金	ブルコギ丼	○	ワンタンスープ パインケーキ	牛乳, 豚肉, 豚骨, うずら卵, 鶏卵	七分つき米, 油, さとう, ごま油, でん粉, ヲの皮, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, にら, にんじん, ねぎ, しょうが, こまつな, レモン, パインアップル (缶)	912 kcal 30.1 g 28.8 g
14月	三色ピラフ	○	ポトフ みかんゼリー	牛乳, ウィンナー, ベーコン, 鶏肉, 粉寒天, 粉ゼラチン	七分つき米, 油, バター, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, グリンピース, キャベツ, セロリー, みかんジュース, みかん (缶)	802 kcal 24.6 g 25.6 g
15火	セサミトースト	○	ハンガリアンシチュー イタリアンサラダ	牛乳, ベーコン, 豚肉	食パン, バター, さとう, ごま, じゃがいも, 小麦粉, 油	たまねぎ, ビーマン, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	767 kcal 36.3 g 24.0 g
16水	きんぴらごはん	○	魚の梅肉焼き 大根の甘酢かけ みそ汁	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, メルルーサ, けずりぶし, 豆腐	米, ごま油, さとう, ごま, でん粉, 油	ごぼう, にんじん, しょうが, ねり梅, だいこん, きゅうり, たまねぎ, ねぎ, こまつな	749 kcal 22.7 g 36.5 g
17木	タコライス	○	大豆と野菜のコンソメスープ スパイシーポテト	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, ウィンナー, 大豆	米, 油, さとう, じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん, 白菜, パセリ	870 kcal 30.1 g 33.2 g

※ 献立内容は、食材料の都合により変更することもあります。

※2学期の給食開始日は、9月1日(月)からです

長い休み期間中は、毎日の生活が不規則になりがちです。夏休み中の生活が乱れたまま新学期を迎えてしまつては、元気よく学校生活をスタートできません。朝ごはんを決まった時間にしっかり食べ、夜は早めに休むなど生活リズムを整えていきましょう。

身の回りの衛生に気をつけよう！



野菜の力を健康づくりに役立てよう！

野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル (フィトケミカル) 」ともよばれます。人間の体にも有効にはたらい、体のさびつきを抑え、免疫力を高め、がんなどの病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。

リコピン



トマトやすいかなどの赤色成分。体のさびつきを防ぐとされる。

カプサイシン



パプリカやとうがらしに含まれる。リコピンと同等の抗酸化力をもつ。

アントシアニン



紫や黒のものになる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待される。

カテキン



緑茶や紅茶などの渋味成分。殺菌作用をもち、体脂肪が気になる人やむし歯予防に効果が期待される。

イソチオシアネート



アブラナ科の野菜のスプラウトや大根の辛み成分。強い殺菌作用をもち、体のさびつきを防ぐとされる。

硫化アリル



たまねぎやにんにくのおい成分で血液をサラサラに。疲れをとるとされるビタミンB<sub>1</sub>の吸収も助ける。