

7月 給食予定献立表

令和4年度

令和4年6月30日発行

江東区立東陽中学校

日	献立名	牛乳	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの		エネルギーたんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 金	とうもろこしごはん 魚の変わりづけ じゃがいものごまあえ かき玉汁	○	もうかさめ 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	とうもろこし 玉ねぎ ねぎ	米,小麦粉 でん粉,砂糖 じゃがいも	サラダ油 ねりごま	894 kcal 36.1 g
4 月	あんかけじゃこ炒飯 ガーリックポテト カルピスゼリー	○	鶏卵 豚肩	牛乳 ちりめんじゃ こ カルピス	にんじん	にんにく,しょうが ねぎ,大根,玉ねぎ たけのこ,枝豆 パイン	米,麦,砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油	894 kcal 29.5 g
5 火	ハニーセサミトースト 豆乳入りシチュー ゆで野菜サラダ	○	鶏肉,豆乳	牛乳 生クリーム くきわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ,キャベツ きゅうり	食パン,砂糖 はちみつ じゃがいも マカロニ	マーガリン 白ごま サラダ油 ごま油	763 kcal 26.0 g
6 水	ごはん 卵コロッケ もやしのソテー 豆腐ときのこのみそ汁	○	鶏卵,豚肉 豆腐,白みそ 赤みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん にら こまつな	玉ねぎ,にんにく もやし,えのき しめじ,ねぎ	米,じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油	850 kcal 29.5 g
7 木	ちらしずし そうめん汁 七夕フルーツポンチ	○	あなご,えび 油揚げ,鶏卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 カルピス	にんじん かぼちゃ	はす,かんぴょう きゅうり,ねぎ ぶどうジュース くだもの缶,レモン	米,砂糖 三温糖 そうめん 白玉粉	サラダ油	779 kcal 28.1 g
8 金	スパゲティー ミートビーンズ コーン入りゆで野菜 青菜と卵のスープ	○	レンズ豆 豚肉,豆腐 鶏卵	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト 青梗菜	にんにく,玉ねぎ セロリー,エリンギ キャベツ,きゅうり コーン缶,ねぎ	スパゲッティ 小麦粉,砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	831 kcal 37.3 g
11 月	ターメリックライス キーマカレー ゆで野菜サラダ くだもの	○	豚肩肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ くきわかめ	にんじん トマト	玉ねぎ,にんにく しょうが,セロリー キャベツ,きゅうり メロン	米,小麦粉 砂糖	バター サラダ油 ごま油	855 kcal 28.9 g
12 火	魚の蒲焼き丼 ごま酢あえ もずくのかきたま汁	○	あじ,豆腐 鶏卵	牛乳,もずく	にんじん こまつな	しょうが,もやし キャベツ,ねぎ	米,麦 でん粉 砂糖,三温糖	サラダ油 白ごま	792 kcal 35.9 g
13 水	押麦入りごはん 鶏肉のニンニク味噌焼き 切り干し大根煮 冬瓜入りかき玉汁	○	鶏肉,白みそ 油揚げ,豆腐 さつま揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが,にんにく ねぎ,切干し大根 冬瓜	米,麦,砂糖 でん粉 三温糖	サラダ油	810 kcal 34.9 g
14 木	ガーリックトースト 小魚のエスカベッシュ チキンクリームスープ オレンジゼリー	○	はたはた 鶏肉	牛乳	トマト にんじん こまつな	にんにく,玉ねぎ きゅうり,えのき みかんジュース みかん(缶)	食パン,砂糖 でん粉 マカロニ	マーガリン サラダ油	750 kcal 29.4 g
15 金	ごはん じゃこピーマン トマト肉じゃが チーズ入りゆで野菜	○	かつおぶし 豚肩肉	牛乳 ちりめんじゃ こ チーズ	ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ,しめじ キャベツ きゅうり	米,砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	825 kcal 29.2 g
19 火	麦ごはん 魚の蒸しねぎソースがけ スパイシーポテト 高野豆腐入りかき玉汁	○	ぶり 高野豆腐 鶏卵	牛乳	さやいんげん 赤ピーマン こまつな	ねぎ,にんにく しょうが,もやし	米,麦,砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油 ごま サラダ油	890 kcal 36.6 g
20 水	きつねうどん 夏野菜のかき揚げ はりはりゆで野菜 くだもの	○	鶏肉,油揚げ えび,鶏卵 ロースハム	牛乳 ちりめんじゃ こ	青梗菜 にんじん	ねぎ,玉ねぎ,枝豆 とうもろこし 切干し大根,キャベツ きゅうり,すいか	うどん,砂糖 でん粉,小麦粉 三温糖,春雨	サラダ油 ごま油	810 kcal 33.1 g

8月 給食予定献立表

令和4年6月30日発行

令和4年度

江東区立東陽中学校

日	献立名	牛乳	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの		エネルギーたんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
25 木	夏野菜カレー 野菜スープ くだもの	○	鶏肉,豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン かぼちゃ 青梗菜	にんにく,しょうが 玉ねぎ,ズッキーニ なす,えのき,梨	米,じゃがいも 小麦粉,砂糖 でん粉	サラダ油	926 kcal 26.6 g
26 金	ごはん 麻婆豆腐 ごまあえ	○	豚肉,赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく,しょうが ねぎ,玉ねぎ,干し椎茸 たけのこ,切干し大根 キャベツ,コーン	米,三温糖 でん粉,砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	842 kcal 33.1 g
29 月	ごはん 鮭の塩焼き 変わりきんぴら みそ汁	○	鮭,豚肩肉 油揚げ 白みそ,赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう,キャベツ ねぎ	米,三温糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま油 白ごま	813 kcal 36.5 g
30 火	コーンマヨチーズトースト パスタと野菜のスープ ポテトのケチャップソテー	○	豚肩肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	コーン,キャベツ 玉ねぎ,にんにく	食パン マカロニ 黒砂糖 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	768 kcal 26.9 g
31 水	キムチチャーハン 中華風コーンスープ りんごゼリー	○	豚肩肉,鶏肉 豆腐,鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	しょうが,にんにく ねぎ,キムチ,玉ねぎ コーン,パイン缶 りんごジュース	米,麦,砂糖 でん粉	サラダ油 白ごま	819 kcal 29.1 g

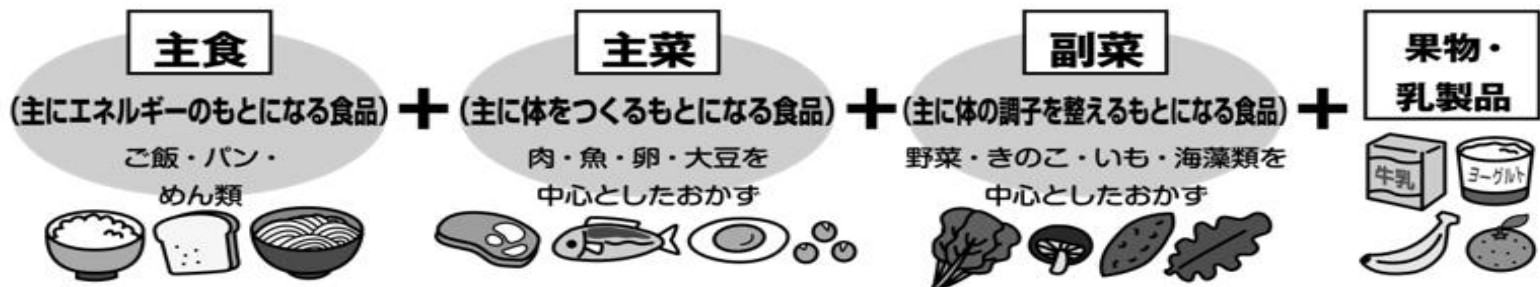
夏休みの食生活～元気に過ごすためのポイント～

🐟 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。

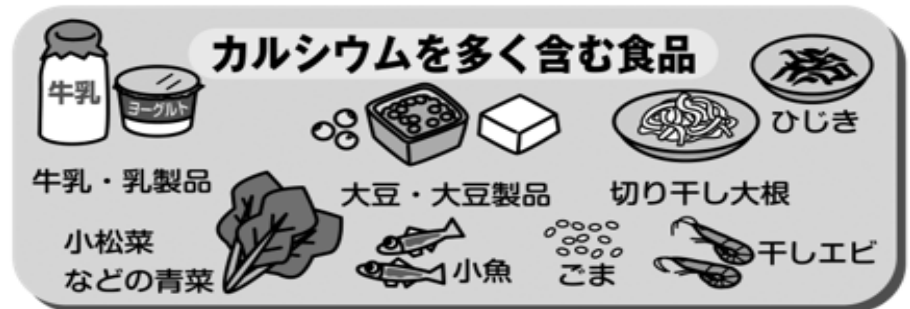
🍲 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。



🦴 カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

