



7月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

児童数

令和5年

西東京市立谷戸第二小学校

日	飲用牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	○	半夏生の献立 わかめうどん	たこのおこのみやき	パリパリあぶらあげサラダ	牛乳,わかめ,鶏肉,たこ,豚肉,たまご,青のり,かつお節,油揚げ	うどん,油,小麦粉,マヨネーズ,砂糖,ごま油	にんじん,干し椎茸,長ねぎ,キャベツ,しょうが,だいこん,もやし,きゅうり,玉ねぎ	603 kcal 23.4 g 22.5 g 2.8 g
4火	○	ごはん	ツナキッシュ	スープカレー だいずのあまから	牛乳,大豆,たまご,生クリーム,ツナ,チーズ,ベーコン,鶏肉	米,でん粉,油,砂糖,ごま,油,じゃがいも	玉ねぎ,さやいんげん,こまつな,にんじん,マッシュルーム,にんにく,しょうが,かぼちゃ,セロリー,トマト	688 kcal 28.7 g 26.3 g 2.4 g
5水	○	ジャンバラヤ	うすらたまごのグラタン	やさいスープ	牛乳,鶏肉,えび,ツナ,ウィンナー,うすら卵,調理用牛乳,チーズ,ベーコン	米,油,マカロニ,小麦粉,バター	玉ねぎ,セロリー,ピーマン,赤ピーマン,にんじん,マッシュルーム,はくさい,キャベツ,こまつな,長ねぎ,しょうが	613 kcal 25.3 g 24.0 g 2.7 g
6木	○	ゆかりごはん	コロッケ	キャベツのこんぶあえ なすのみそしる	飲用牛乳,豚肉,昆布,油揚げ,豆腐,みそ	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	ゆかり,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,なす,長ねぎ	607 kcal 21.0 g 18.6 g 2.8 g
7金	○	七夕の献立 たなばたずし	ちくわのいそべあげ (1,2ねん1こ、3年~2個)	そうめんじる たなばたゼリー	牛乳,油揚げ,えび,たまご,ちくわ,青のり,かまぼこ	米,砂糖,油,小麦粉,そうめん	干し椎茸,にんじん,たけのこ,かんぴょう,オクラ,こまつな,長ねぎ,ぶどう果汁	601 kcal 23.0 g 16.0 g 2.9 g
10月	○	わかめきびごはん	ピーマンの にくづめフライ	やさいのさっぱりつけ トマトとたまごのスープ	牛乳,わかめ,豚肉,豆腐,ウィンナー,鶏肉,たまご	米,きび,油,パン粉,小麦粉,砂糖,でん粉	ピーマン,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,トマト,セロリー,こまつな	619 kcal 23.0 g 21.1 g 2.3 g
11火	○	なつやさいのおろしスパゲッティー		ポテトサラダ オレンジ	牛乳,ベーコン,ツナ	スパゲッティー,油,オリーブ油,砂糖,でん粉,じゃがいも,マヨネーズ	にんにく,だいこん,しめじ,ズッキーニ,なす,トマト,こねぎ,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,オレンジ	603 kcal 22.8 g 23.7 g 2.5 g
12水	○	むぎごはん	ハヤシチュー	こんにゃくサラダ さわやかパインゼリー	牛乳,豚肉,生クリーム	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖,こんにゃく	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,セロリー,長ねぎ,トマト,きゅうり,キャベツ,パイン	628 kcal 19.5 g 18.4 g 2.2 g
13木	○	ごはん	さばの カレーあげ	しおとんじる ゴーヤとのりのつくだに	牛乳,のり,さば,豚肉,豆腐	米,砂糖,小麦粉,でん粉,油	にがうり,しょうが,玉ねぎ,にんじん,だいこん,キャベツ,もやし,長ねぎ	600 kcal 34.1 g 22.5 g 2.6 g
14金	○	カリカリ キムチ チャーハン	ちゅうか たまごやき	こまつなちゅうかスープ	牛乳,豚肉,たまご,鶏肉,豆腐	米,麦,油,ごま,はるさめ,砂糖,ごま油	にんにく,にんじん,はくさい,キムチ,つぼ漬け,長ねぎ,玉ねぎ,にら,しょうが,だいこん,きくらげ,こまつな	602 kcal 23.9 g 20.8 g 2.4 g
18火	○	ガーリック トースト	とりにくの トマトに	マカロニサラダ	牛乳,鶏肉,大豆	パン,バター,オリーブ油,油,じゃがいも,砂糖,小麦粉,マカロニ,マヨネーズ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,とうもろこし	609 kcal 23.8 g 26.4 g 2.5 g
19水	はっこう にゅう こう	むぎごはん	なつやさいカレー	うめおかかあえ オレンジ	発酵乳,豚肉,鶏肉,大豆,鯉節	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,セロリー,トマト,なす,ズッキーニ,赤ピーマン,もやし,黄ピーマン,キャベツ,きゅうり,梅ぼし,オレンジ	603 kcal 21.7 g 12.0 g 2.1 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



<今月の地場野菜> 西東京市で収穫されたものです。 天候等により他地区になることもあります。
こまつな・じゃがいも・トマト・キャベツ・だいこん

望ましい生活習慣をつけましょう

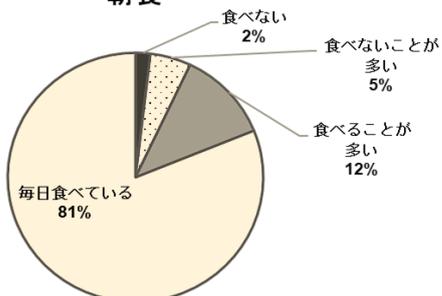
6月にタブレットで生活習慣のアンケートをしました。

内容は、朝食摂取状況、起床時間、就寝時間、運動習慣、スクリーンタイム（ゲームなどのディスプレイ使用時間）などについてです。その中で、朝食についての結果をお知らせします。

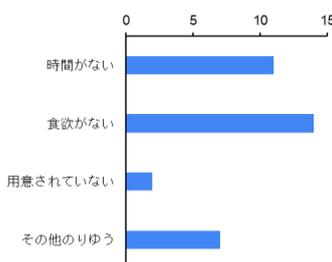
このほかの結果については、谷戸第二小学校ホームページをご覧ください。



朝食



朝食を食べない理由 (人数・1~6年)



朝食の内容

