



7月給食献立表



★今月の栄養価★
エネルギー 640kcal
たんぱく質 26.9g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
1	火	たこ飯 ^{めし ギョウにゅう} 牛乳 ^{てつく} 手作りさつま揚げ ^あ ざくざく ^{ふくしまけん} (福島県) 半夏生 ^(はんげしょう)	半夏生は梅雨の終わりを指す言葉。稲の根がたこの足のように根を張って豊作になりますようにとたこを食べるそうです。	本格的な暑さを迎える時期になりました。暑くて食欲がなくなると冷たい飲みものやおやつへの摂りすぎで、食事が食べられなくなるという悪循環になってしまうことがあります。暑さに負けずに、夏休み中も元気に過ごせるよう、食生活にも気を付けましょう。 水分補給は何を飲む？ この時期になると、魅力的なCMやパッケージの清涼飲料水が多く見られ、水ではなく、スポーツドリンクを飲まなければいけないかのような気になってしまいます。しかし、糖分の多さには注意が必要です。飲みやすいスポーツドリンクでは、あっという間に糖分の摂りすぎになってしまいます。 また、牛乳を水代わりに飲んでいる人はいませんか？牛乳は優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーや脂肪の摂りすぎになってしまいます。給食で1本飲んでいることを考えると家庭ではコップ1杯程度で十分です。 通常の水分補給は、水やお茶を、屋外の活動や汗をたくさんかいた時には特別にスポーツドリンクを飲むようにするなどして、上手に水分補給をしましょう。 図書とのコラボ給食 3日(木) 揚げ餃子の甘酢あんかけ 「けんかのきもち」より 文 柴田愛子 絵 伊藤秀男 ポプラ社 6/30～7/11は読書週間です。読書学習司書 松浦先生お勧めの一冊に因んだ料理が登場します。お楽しみに！ 毎月の献立の中からレシピを紹介します。 「苦瓜」の別名の通り、苦み特徴の野菜ですが、揚げると苦みも減り食べやすくなります。給食ではサラダのトッピングにしますが、軽く塩を振ればスナック感覚でそのまま食べられます。
2	水	なつゆさい ^{なつゆさい} 夏野菜のミートソーススパゲティー ^{ギョウにゅう} 牛乳 こまつな ^{こまつな} 小松菜とツナのサラダ ^{くだものれいとう} 果物(冷凍みかん)	オープンで別に焼いた、なす、ズッキーニ、赤・黄パプリカが入ったミートソースです。	
3	木	チャーハン ^{ギョウにゅう} 牛乳 あげ餃子 ^{あげ} の甘酢あんかけ ^{あま} 大根のスープ ^{だいこん}	教職員にも人気の「揚げ餃子の甘酢あんかけ」。大ぶりの見た目ですがべろりと食べられます。	
4	金	むぎ ^{むぎ} 麦ご飯 ^{はん} 牛乳 ^{ギョウにゅう} 鯖 ^{さば} のカレー風味 ^{ふうみ} ひじき ^{ひじき} の五目煮 ^{ごもく} とうにゅうみそ ^{とうにゅうみそ} 味噌汁 ^{みそ汁}	栄養豊富な「ひじき」は給食でも大活躍。定番の煮物も案外人気があります。	
7	月	ちらし寿司 ^{すし ギョウにゅう} 牛乳 ^{セタ} さけ ^{さけ} さいきょうや ^{さいきょうや} 鰯 ^{いわし} の西京焼き ^{たなばたじる} セタ汁 ^{セタ汁} ソーダゼリー	貝だくさんのちらし寿司や天の川に見立てたそうめんが入ったセタ汁を中心とした献立です。	
8	火	たまご ^{たまご} 玉ねぎたっぷり豚丼 ^{ぶたどん ギョウにゅう} 牛乳 キムチスープ ^{くだもの} 果物(パイナップル)	給食のキムチは浅漬けタイプ。辛みが少ないので低学年でも食べられます。	
9	水	じゃこチーズトースト ^{ギョウにゅう} 牛乳 ボークシチュー ^{ボークシチュー} いかのサラダ	角切りの豚肉が入ったシチューです。ザラメを入れて下煮することで肉が柔らかく仕上がります。	
10	木	むぎ ^{むぎ} 麦ご飯 ^{はん} 牛乳 ^{ギョウにゅう} 千草卵焼き ^{ちくさたまごや} スタミナ納豆 ^{なっとうととりけん} (鳥取県) 豚汁 ^{とんじる}	7月10日(なっとう)のごろ合わせに因み、納豆の登場です。納豆は苦手という人にも食べてみてほしい一品です。	
11	金	タコライス ^{ギョウにゅう} 牛乳 ^{ゴージャップス} ゴージャップスサラダ もずく ^{もずく} のサターアングー	沖縄県の名物揚げ菓子「サターアングー」に沖縄県産のもずくを混ぜ込みます。	
14	月	はん ^{はん} ご飯 ^{ギョウにゅう} 牛乳 ^あ サメのから揚げ ^あ キャベツのおかか和え ^あ かきたま味噌汁 ^{みそ汁}	サメのから揚げには、少し酸味のあるねぎソースをかけます。「もうかさめ」を使用する予定です。	
15	火	ひ ^ひ 冷やしませ麺 ^{めん ギョウにゅう} 牛乳 あお ^{あお} 青のりビーンズポテト ^{ゆでとうもろこし} ゆでとうもろこし	2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます。冷やし中華風のませ麺との組み合わせです。	
16	水	メロンパントースト ^{ギョウにゅう} 牛乳 ミネストローネ ^{ミネストローネ} シーザーサラダ	食パンの耳で作ったクルトンが入ったシーザーサラダ。粉チーズ入りドレッシングも手作りします。	
17	木	カレーライス ^{ギョウにゅう} 牛乳 ^{ふくしんづ} 福神漬 ^{ふくしんづ} パリパリ海藻サラダ ^{かいそう} お楽しみデザート ^{たの}	1学期最後の給食は人気の組み合わせです。しっかり食べて夏休みを迎えましょう。	

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。
※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。
※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。