

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
1	水	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン チャプチェ たまご 卵スープ 韓国の料理	ヤンニョムは韓国の合わせ調味料の総称。焼いた鶏肉を絡めます。「チャプチェ」は韓国の春雨炒め。おかずにもなる味付けです。	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摂りすぎて、食事が食べられなくなるといふ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などして、上手に水分補給をしましょう。 毎月の献立の中からレシピを紹介します。 夏をのりきるための食生活のポイント ◎ 朝ごはんをしっかり食べましょう。 ◎ 適度な水分補給を心がけましょう。 ◎ 間食は時間と量を決めてとりましょう。
2	木	ジャージャー麺 めん ぎゅうにゅう 牛乳 たこべったん 半夏生 (はんげしょう) む 蒸しとうもろこし	2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます。半夏生に因んで、「たこ」を使った大田区発祥「たこべったん」との組み合わせです。	
3	金	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 さば 鯖のマスタードパン粉焼き こや もやしのサラダ おざく(静岡県)	「おざく」は静岡県の郷土料理。たくさんの具材を「ざくざく」と切る様子から名が付いたと言われる汁物です。	
6	月	タコライス ぎゅうにゅう 牛乳 沖縄県の料理 ゴーヤチップスサラダ こくとう 黒糖のちんすこう	メキシコのタコスの具をご飯に乗せた沖縄県のご当地料理「タコライス」。スパイシーな味付けの肉がご飯にもよく合います。	
7	火	ずし ちらし寿司 ぎゅうにゅう 牛乳 さけ さいきょうや 鮭の西京焼き セタ たなばたじる くだもの れいとう 七タ汁 果物(冷凍みかん)	具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七タ汁を中心とした献立です。	
8	水	だいこん ツナと大根おろしのスパゲティー ぎゅうにゅう 牛乳 む どり 蒸し鶏のサラダ くだもの 果物(メロン)	たっぷりの大根おろしとツナを合わせた和風のスパゲティーです。サラダのドレッシングには味噌を使用します。	
9	木	ごまきなこトースト ぎゅうにゅう 牛乳 ミネストローネ シーザーサラダ	パンの余り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です。	
10	金	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 い たまごや えび入り卵焼き スタミナ納豆(鳥取県) もずくのスープ	7月10日(なつとう)のごろ合わせに因み、納豆の登場です。鶏そぼろと合わせ、食べやすくした一品です。	
13	月	たま ぶたどん ぎゅうにゅう 玉ねぎたっぷり豚丼 牛乳 あお 青のりビーンズポテト くだもの こたま 果物(小玉すいか)	黄色い北海かねかね、紫のシャドーグリーン、ピンクのノーザンルビー、3色のじゃが芋を使ったビーンズポテトです。	
14	火	パインミー ぎゅうにゅう 牛乳 フォーのスープ ベトナムの料理 マンゴープリン	パインミーはベトナムのサンドイッチ。ソフトフランスパンに、炒めた肉と少し甘酸っぱい味付けの野菜を挟みま	
15	水	えだまめ はん 枝豆ご飯 わかさぎの南蛮漬け なんばんづ たいびーえん くまもとけん 太平燕(熊本県)	太平燕はたくさんの肉や魚介、野菜が入った春雨の煮込み料理。熊本県では、ご当地料理として給食でも人気だそうです。	
16	木	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ふくじんづ 福神漬け パリパリ海藻サラダ かいそう フルーツポンチ	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。	

＜魚のマスタードパン粉焼き＞

<4人分>

魚	4切れ
酒	小さじ1
塩	小さじ1/4程度
粒マスタード	小さじ1
マヨネーズ	大さじ3
カレー粉	少々
ドライパン粉	大さじ3

※給食では、卵なしマヨネーズを使用しています。

種類を問わず、どんな魚にも、鶏肉や豚肉にも応用ができます。調味料は加減してください。

<作り方>

① 魚に酒と塩をふって30分程度置き、ペーパーなどでしっかり水分をふく。

② カッコ内を合わせて、①の上にまんべんなく広げる。

③ 180℃程度に余熱したオーブンや、オーブントースターで焼く。(途中で焦げそうな場合、アルミホイルで覆うなど、中心までしっかり加熱できるよう調整してください。)

※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。