



給食献立表



大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
栄養士 松村 恵美

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	○	枝豆じゃこわかめごはん 肉じゃがカレー煮 ごまあえ	580	23.2
2	火	○	米粉パン 魚のバジリコフライ 粉ふき芋 ジュリエンヌスープ	552	26.2
3	水	○	ジャージャー麵 中華スープ 果物(メロン)	538	24.8
4	木	○	ごはん ひじきのふりかけ 豚肉南蛮揚げ 味噌汁	611	26.7
5	金	○	ちらし寿司 七夕すまし汁 魚の照り焼き	565	26.9
8	月	○	カレーピラフ マーマレードチキン ミネストローネスープ	614	25.1
9	火	○	シーフードスパゲッティ コールスローサラダ ゆでとうもろこし	574	23.9
10	水	○	セルフフィッシュバーガー ウィンナー入りポトフ	656	33.5
11	木	○	豚キムチ丼 卵わかめスープ 果物(すいか)	628	24.8
12	金	○	ごはん 魚の味噌づけ焼き おひたし のっぺい汁	558	26.7
16	火	○	シナモントースト ポークビーンズ クルトンサラダ	591	22.1
17	水	○	五目うどん とり天 野菜のおかか和え	567	28.6
18	木	○	夏野菜カレーライス じゃこサラダ サイダーゼリー	645	20.7
19	金		終業式		

給食だより

梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなるこの時期は、急な気温の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。このような夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。



夏の食事について考えよう

暑い日が続くと食欲がなくなりますが、ジュースやアイスクリームなど冷たいものばかり摂っていると夏バテしてしまいます。夏を乗り切るためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をしましょう。

規則正しい生活

- 3食バランスよく食べる。
→体をつくるもとになる栄養素を食事からとりましょう。
- 夜遅くに食事をしない。
- 早寝・早起き・朝ごはんを心がける。



水分の上手なとり方

- こまめに水分補給をする。
→外出先でのどが乾いたら、いつでもお茶や水を飲めるように準備をしましょう。
運動したときは、スポーツドリンクなどでミネラルを補給しましょう。
- 冷やしすぎない。
→よく冷えたジュースは甘さを感じず、飲みすぎてしまうため胃腸を弱らせてしまいます。
- おやつには牛乳かお茶をそえる。
→甘いお菓子と甘い飲み物の組み合わせは糖分の過剰摂取につながります。給食がない日には、1日にコップ1杯の牛乳を飲むとカルシウムの補給になります。



食中毒に注意

- 手洗いを忘れずに。
(料理・食事前後、帰宅時、トイレ後)
- 生野菜・果物はよく洗う。
- 生肉・魚の取り扱いに気を付ける。



今月の献立より

* 9日 とうもろこし

日本では野菜感覚で使われているとうもろこしですが、米と小麦と並んで世界三大穀物といい、南米では主食として食べられている重要な食物です。

とうもろこしを粉にし、平たく焼き上げる「トルティーヤ」、粒をそのまま煮上げる「とうもろこし粥」などが食べられています。

* 10日 セルフフィッシュバーガー

5月~7月頃が旬の魚「アジ」をフライにします。自分たちでバーガーにして食べます。

* 18日 夏野菜カレーライス

この時期の旬であるトマト・なす・ズッキーニを入れたカレーです。旬の野菜とカレーのスパイスで暑い夏を乗り切りましょう!

今月は、「七夕献立」や「味めぐり」などのイベント給食があります。
お楽しみに♪



味めぐり：大分県

【大分県の紹介】

大分県は、九州地方に位置する県で、日本一の「おんせん県」と言われています。温暖な気候に恵まれ、海や山などの豊かな自然、その中で育まれた新鮮で安全な食材が豊富です。

【郷土料理：とり天】

鶏肉消費量・購入量が全国トップクラスと言われている大分県。「とり天」は、鶏肉に衣をつけて揚げた大分県の郷土料理です。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※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。

日	献立名	牛乳	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	その他			
1月	枝豆じゃこわかめごはん	○		米, 大麦		枝豆	水		
	肉じゃがカレー煮		豚肉	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	干しいたけ, 玉ねぎ	水, さば削り節(だし), しょうゆ, カレー粉	
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	小松菜	キャベツ, もやし	水, しょうゆ	
2火	米粉パン	○		米粉パン					
	魚のバジリコフライ		ほき	小麦粉, パン粉	大豆白絞油			塩, こしょう, バジル	
	粉ふきいも			じゃがいも				塩, こしょう	
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), ロリエ, 塩, こしょう	
3水	ジャージャー麺	○	豚肉, 大豆, 赤みそ	蒸し中華麺, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし, きゅうり	水, 酒, しょうゆ, トウバンジャン	
	中華スープ		鶏肉		ごま油	にんじん, 小松菜	干しいたけ, 水蒸たけのこ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	果物(メロン)						メロン		
4木	ごはん	○		米, 大麦			水		
	ひじきのふりかけ		かつお節	干ひじき, 昆布	砂糖	白ごま		みりん, しょうゆ	
	豚肉南ばん揚げ		豚肉		でん粉, 砂糖	大豆白絞油		にんにく, 長ねぎ	酒, しょうゆ
	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ		じゃがいも		小松菜	ごぼう, だいこん	水, さば削り節(だし)
5金	ちらし寿司	○	油揚げ, 鶏卵	米, 砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	水蒸たけのこ, 干しいたけ, かんぴょう	昆布(だし), 水, 酒, 酢, 塩, だし汁, みりん, 薄口しょうゆ	
	七夕すまし汁		かまぼこ	そうめん		小松菜	だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, みりん, しょうゆ	
	魚の照り焼き		ぶり	砂糖				しょうゆ, 酒, みりん	
8月	カレーピラフ	○	豚肉	米, 大麦	サラダ油	にんじん, ピーマン	しょうが, 玉ねぎ, 水蒸マッシュルーム	塩, ターメリック, 水, 鳥がら, 酒, カレー粉	
	マーマレードチキン		鶏肉	マーマレード			にんにく	塩, こしょう, 白ワイン, しょうゆ	
	ミネストローネスープ		ベーコン	じゃがいも, マカロニ	サラダ油	にんじん, ホールトマト	にんにく, セロリ, 玉ねぎ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう	
9火	シーフードスパゲッティ	○	ベーコン, 鶏肉, えび, いか	スパゲッティ, 砂糖, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん, トマトピューレ, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, 水蒸マッシュルーム	白ワイン, 水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース	
	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし	
	ゆでとうもろこし							とうもろこし	
10水	セルフフィッシュバーガー	○	あじ	ジョーングパン, 柏, 小麦粉, パン粉, パン粉, 砂糖	大豆白絞油		キャベツ	酒, 水, ウスターソース, ケチャップ, スープ	
	ウィンナー入りポトフ		ウィンナー, 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	しょうが, セロリ, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, 白ワイン, 塩, こしょう	
11木	豚キムチ丼	○	豚肉	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油, 白ねりごま	にら	玉ねぎ, キャベツ, はくさいキムチ漬	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう	
	卵わかめスープ		鶏卵	わかめ	でん粉	ごま油	にんじん	玉ねぎ, もやし	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ
	くだもの(すいか)							すいか	
12金	ごはん	○		米, 大麦				水	
	魚のみそつけ焼き		いなだ, 白みそ	砂糖				酒, みりん, しょうゆ	
	おひたし		かつお節				小松菜	キャベツ, もやし	しょうゆ, 水, さば削り節(だし)
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	こんにゃく, じゃがいも, でん粉		にんじん	だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ	
16火	シナモントースト	○		食パン, 砂糖	ソフトマーガリン			シナモン	
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆	じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	サラダ油, ソイレブル	にんじん, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, パセリ(乾)	
	クルトンサラダ			食パン, 砂糖	サラダ油	にんじん, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢, 塩, からし	
17水	五目うどん	○	豚肉, 油揚げ, ちくわ	うどん(無塩)		にんじん, 小松菜	干しいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ	水, 昆布(だし), さば削り節(だし), 塩, しょうゆ, みりん	
	とり天		鶏肉	小麦粉	大豆白絞油, マヨネーズ風(鶏卵不使用)			酒, 薄口しょうゆ, 水	
	野菜のおかか和え		かつお節			にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	しょうゆ, みりん, だし汁	
18木	夏野菜カレーライス	○	豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, ソイレブル	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, なす, ズッキーニ	水, 赤ワイン, カレー粉, 塩, こしょう, 水, 鳥がら, ロリエ, ナツメグ, クローブ, オールスパイス(粉), チャツネ, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	
	じゃこサラダ			ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり	酢, しょうゆ
	サイダーゼリー			アガー	砂糖				水, サイダー, カップ