

令和3年度



7月分給食献立表



目標 よくかんで、残さず食べよう

大田区立久原小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより									
			エネルギー	たんぱく質										
1	木	練りごま豆乳担々麺 牛乳 ナムル くだもの(すいか)	602	23.6	<p>本格的な暑さを迎える時期になりました。暑くなると冷たい物が欲しくなりますが、とりすぎると胃腸をこわしたり、体力を消耗させたり、夏バテの原因になりやすいので注意が必要です。暑さに負けずに、夏休み中も元気に過ごせるように食生活にも気を付けましょう。</p> <p>～七夕～</p> <p>7月7日は「七夕」です。七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。給食では、そうめんを使った七夕汁を出す予定です。</p> <p>～世界の料理～</p> <p>「東京オリンピック・パラリンピックに向けて、世界の国々について知ろう！」ということで、久原小学校のフレンドシップ国のスウェーデン王国とベトナム社会主義共和国の料理を再現したものを出す予定です。 スウェーデン王国の料理「ヤンソンさんの誘惑」のレシピを紹介しますので、ぜひ、御家庭でも作ってみてください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">ヤンソンさんの誘惑</p> <p style="text-align: center;">【材料 分量(4人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・油 …………… 適量 ・アンチョビ … 4g ・たまねぎ …… 1/2個 ・じゃがいも … 4個 ・塩 …………… 小さじ1/3 ・こしょう …… 少々 ・油 …………… 小さじ1 ・バター ……… 4g ・小麦粉 ……… 大さじ1 ・牛乳 …………… 120g ・生クリーム … 大さじ1 ・塩 …………… ひとつまみ ・こしょう …… 少々 ・パン粉 ……… 大さじ2 ・グラタン皿 … 4枚 <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①たまねぎは薄切り、じゃがいもは千切りにする。 ②フライパンに油を熱して、アンチョビをオイルごと加える。 ③たまねぎとじゃがいもを加えて炒め、塩こしょうをする。 ④ホワイトルウを作る。弱火にかけた鍋に油とバターを入れて、バターが溶けたらふるった小麦粉を入れて炒める。牛乳と生クリームを加えて、塩こしょうで味をととのえる。 ⑤グラタン皿に③を入れて、④をかけて、パン粉をふって、オーブンで焼く。(200℃約30分) </div>									
2	金	ごはん 牛乳 タチウオのから揚げ 野菜の梅おかか和え 豚汁	669	22.4										
5	月	【世界の料理(スウェーデン王国)】 ココアパン 牛乳 ヤンソンさんの誘惑 野菜ソテー レンズ豆のスープ	619	22.8										
6	火	ごはん 牛乳 アジの梅みそ焼き 野菜の磯和え めかたま汁	572	27.1										
7	水	【七夕】 穴子ちらし寿司 牛乳 七夕汁 七夕ゼリー	574	22.8										
8	木	油淋鶏丼 牛乳 わかめスープ くだもの(さくらんぼ)	641	23.5										
9	金	冷やし中華 牛乳 カレービーンズポテト	661	24.1										
12	月	【世界の料理(ベトナム社会主義共和国)】 コムチェン 牛乳 揚げ春巻き フォー・ガー	617	22.9										
13	火	ピザトースト 牛乳 ABCスープ フルーツヨーグルト	585	20.6										
14	水	あぶたま丼 牛乳 あおさ汁 くだもの(冷凍みかん)	599	22.8										
15	木	スパゲッティナポリタン 牛乳 野菜のカレー風味 パインケーキ	631	22.4										
16	金	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 野菜の昆布和え かきたま汁	637	26.8										
19	月	夏野菜のカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ くだもの(冷凍パイン)	646	17.7										
1日あたりの平均栄養価		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		619	23.3	21.7	2.4	324	1.9	248	0.34	0.50	25	4.0	89	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。