



7月分給食献立表



大田区立久原小学校

日にち	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	チキンカレーピラフ 牛乳 高野豆腐のミニグラタン ミネストローネ	611	25.1
2	木	親子丼 牛乳 油揚げと春雨のごまドレ和え ぶどうゼリー	615	23.6
3	金	結びパン 牛乳 揚げ魚のラビゴットソース 粉ふきいも ABCスープ	590	25.3
6	月	麻婆豆腐丼 牛乳 冬瓜のかきたまスープ くだもの	589	25.4
7	火	五目寿司 牛乳 いかと大豆の海苔塩揚げ 七夕汁	561	22.5
8	水	ごはん 牛乳 魚の塩こうじ焼き 春雨の炒め物 呉汁	587	27.3
9	木	ミルクパン 牛乳 桃の丸かじり カレースチュー	519	22.7
		丸ごとの桃をおいしく丸かじりできるような献立を校長先生が特別に考えました！		
10	金	とうもろこしごはん 牛乳 切干大根の卵焼き 野菜のゆかり和え 豚汁	561	23.5
13	月	ごはん 牛乳 揚げ魚のねぎソースがけ 野菜のごま和え みそ汁	579	24.8
14	火	スパゲティきのこミートソース 牛乳 海藻サラダ くだもの	587	24.4
15	水	麦ごはん 牛乳 小松菜ふりかけ 枝豆入り肉じゃが ししゃものごまフライ	661	27.5
16	木	夏野菜のカレーライス 牛乳 ツナサラダ くだもの	659	22.8

食育だより

夏休みに気を付けたい食生活のポイント！

す	いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶など、甘くない飲みものがおすすめです。汗をかいたときは塩分も一緒にとりましょう。
て	きど（適度）に運動しよう		早朝や夕方の涼しい時間帯に、体操や散歩などで体を動かしましょう。
き	そく（規則）正しい生活をしよう		夜更かしをせず、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
な	つ（夏）が旬の食べ物を食べよう		旬の食べ物はおいしくて栄養が豊富です。夏野菜には、体を冷やす効果もあります。
な	がら食べはやめよう		テレビやスマホを見ながら食事するのはやめましょう。
つ	め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど冷たい物はおなかを壊しやすく、夏バテの原因になります。
や	しょく（夜食）やおやつは考えて食べよう		朝・昼・夜の食事以外に何かを食べるときは時間や内容、量を決めましょう。
す	すんで手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、自分にできることから取り組みましょう。
み	みんなで一緒に食べる機会を作ろう		家族や仲間と一緒に会話を楽しみながら食事をする、心の栄養になります。
に	ゆう（乳）製品や小魚でカルシウムをとろう		給食のない日もカルシウムをとりましょう。牛乳や小魚、野菜などを積極的にメニューに入れましょう。

7月の献立から

<7日 七夕汁>

毎年7月7日は、五節句のひとつ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説などがもとになった行事で、機織りの糸や夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

また、中国では七夕の日に「悪いことが起きませんように」という願いを込めて「さくべい」というお菓子を食べてきました。さくべいは、小麦粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったお菓子で、そうめんの元になったと言われています。



給食では、久原小学校のみなさんが毎日元気に過ごせますようにという願いを込めて、そうめんを入れた「七夕汁」を作ります。

<保護者の皆様へ>

このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけると幸いです。よろしく願いいたします。

(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。

7月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1 水	チキンカレーピラフ	○	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン
	こうやどうふのミニグラタン		とりにく、こうやどうふ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、シュレッドチーズ	あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ
	ミネストローネ		とりにく、ひよこまめ	じゃがいも、シェルマカロニ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマトかん、こまつな
2 木	おやこどん	○	とりにく、こうやどうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、いとみつば
	あぶらあげとはるさめのごまドレあえ		あぶらあげ	はるさめ、あぶら、さとう、しろすりごま	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、ホールコーン
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース
3 金	むすびパン	○		ショートニングパン	
	あげざかなのラビゴットソース		あかうお	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、あぶら、さとう	たまねぎ、トマト
	こふきいも			じゃがいも	パセリ
	エービーシースープ		とりにく	マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな
6 月	まーぼーどうふどん	○	ぶたにく、だいず、あかみそ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、こまつな
	とうがんのかきたまスープ		とりにく、たまご、カットわかめ	でんぶん、しろいりごま	たまねぎ、にんじん、とうがん、えのきたけ、ねぎ
	くだもの				オレンジ
7 火	ごもくずし	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん、ホールコーン、さやいんげん
	いかとだいずのりしおあげ		いか、だいず、あおのり	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら	
	たなぼたじる		かまぼこ	そうめん	にんじん、だいこん、えのきたけ、もやし、ねぎ、こまつな
8 水	ごはん	○		こめ	
	さかなのしおこうじやき		さわら	さとう	
	はるさめのいためもの		ぶたにく	あぶら、りよくとうはるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら
	ごじる		ぶたにく、だいず、とうにゅう、あかみそ、しろみそ	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな
9 木	ミルクパン	○		ミルクパン	
	カレーシチュー		ぶたにく、シュレッドチーズ	あぶら、さとう、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、マッシュルーム、ホールトマトかん、パセリ
もものまるかじりたいけん					
10 金	とうもろこしごはん	○		こめ、むぎ、あぶら	とうもろこし
	きりぼしだいこんのたまごやき		とりにく、たまご	あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん
	やさいのゆかりあえ			しろいりごま	もやし、にんじん、きゅうり、ゆかり
	とんじる		ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、しろみそ、あかみそ	じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
13 月	ごはん	○		こめ	
	あげざかなのねぎソースがけ		ホキ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、さとう、ごまあぶら	ねぎ
	やさいのごまあえ			さとう、しろねりごま、しろすりごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ
	みそしる		あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん、えのきたけ
14 火	スパゲティきのこミートソース	○	ぶたにく、だいず、シュレッドチーズ	スパゲッティ、あぶら、さとう、バター	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ホールトマトかん、パセリ
	かいそうサラダ		かいそうミックス	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン
	くだもの				れいとうみかん
15 水	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	こまつなふりかけ		ちりめんじゃこ、かつおぶし	ごまあぶら、しろいりごま	こまつな
	えだまめいりにくじゃが		ぶたにく	あぶら、しらたき、さとう、じゃがいも、くるまふ	たまねぎ、にんじん、だいこん、むきえだまめ
	ししゃものごまフライ		ししゃも	こむぎこ、ソフトパンこ、なまパンこ、しろいりごま、あげあぶら	
16 木	なつやさいのカレーライス	○	とりにく、シュレッドチーズ	こめ、むぎ、あぶら、あげあぶら、こむぎこ	たまねぎ、しょうが、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、トマト
	ツナサラダ		ツナかん	あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ
	くだもの				すいか