



# 7月給食献立表



目標 暑さに負けない食事をしよう

おおたくりつまごめだいにしょうがっこう  
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより				
				エネルギー	たんぱく質					
1	月	○	*とうきょう元気農場* スパゲッティクリームソース コーンサラダ くだもの(オレンジ)	636	22.6	<p>太陽の日差しで空がまぶしく、夏のはじまりが感じられる季節となりました。梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。今月は後半から夏休みが始まります。サマースクールやプール、おでかけなどイベントが盛りだくさんで楽しみですね。</p> <p>休み中はついつい夜更かしをしてしまったり、冷たい飲み物やおやつを摂り過ぎたりして、食生活のリズムが乱れがちになります。休み中も規則正しい食生活を意識して過ごしましょう。</p> <p><b>夏をのりきるための食生活のポイント</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 朝ごはんをしっかり食べましょう。</li> <li>2. 水分の補給を心がけましょう。</li> <li>3. 間食は時間と量を決めてとりましょう。</li> </ol> <p align="center">～七夕～</p> <p>7月7日は七夕です。七夕は、中国から伝わった織姫と彦星の伝説と日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説が由来とされています。日本では、五節句の一つであり、旧暦のお盆の期間であることから、大切な行事として古くから根付いてきました。この日の給食では、お祝いのちらし寿司、天の川に見立てたそうめんや夏が旬の冬瓜が入った七夕汁を出します。</p> <p align="center">～今月の献立紹介～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日～9日 とうきょう元気農場 東京の子どもたちに地場産物を届けるために開設されたとうきょう元気農場から、今月は玉ねぎ・じゃがいも・スイートバジルが届きます。とうきょう元気農場は八王子にあります。東京で採れた野菜を、味わっていただきましょう。</li> <li>・4日 ガバオライス ガバオライスはタイの料理です。ガバオとは、ホーリーバジルのことで、タイではよく使われているバジルです。今回は、とうきょう元気農場で採れたスイートバジルを使用して作ります。</li> <li>・9日 夏野菜のカレーライス 夏野菜の代表であるなす、ズッキーニ、ピーマンが入ったカレーです。東御市産のズッキーニを使用する予定です。</li> <li>・17日 油淋鶏丼 今月の世界の料理は中国です。油淋鶏は鶏肉に熱い油をかけながら揚げる料理です。甘辛いたれで、ごはんがすすみます。</li> <li>・18日 クワジューシー 1学期最終日は沖縄県の郷土料理です。クワジューシーは豚肉を使った炊き込みご飯です。ロードやハムを使って作ります。</li> </ul> <p align="center">～給食献立のレシピ紹介～ 魚のピザ焼き</p> <table border="0"> <tr> <td>【材料 分量(4人分)】</td> <td>【作り方】</td> </tr> <tr> <td>                 鮭……………4枚                  塩……………ひとつまみ                  こしょう……………少々                  油……………小さじ1/2                  ベーコン……………10g(たんざく)                  たまねぎ……………100g(薄切り)                  マッシュルーム…20g                  ピーマン……………15g(細切り)                  トマトケチャップ 大さじ2                  ウスターソース…大さじ1/2                  砂糖……………ひとつまみ                  塩……………ひとつまみ                  こしょう……………少々                  ピザチーズ……………50g             </td> <td>                 ① フライパンに油を熱し、ベーコン～マッシュルームを炒める。                  ② ①に下茹でしたピーマンと調味料を入れさらに炒める。                  ③ 鮭は180℃のオーブンで下焼きしておく。                  ④ ③の上に②とチーズをかけ、オーブンでチーズが溶けるまで焼く。             </td> </tr> </table> <p>☆2学期の給食は、9月3日(火)から始まります。</p>	【材料 分量(4人分)】	【作り方】	鮭……………4枚 塩……………ひとつまみ こしょう……………少々 油……………小さじ1/2 ベーコン……………10g(たんざく) たまねぎ……………100g(薄切り) マッシュルーム…20g ピーマン……………15g(細切り) トマトケチャップ 大さじ2 ウスターソース…大さじ1/2 砂糖……………ひとつまみ 塩……………ひとつまみ こしょう……………少々 ピザチーズ……………50g	① フライパンに油を熱し、ベーコン～マッシュルームを炒める。 ② ①に下茹でしたピーマンと調味料を入れさらに炒める。 ③ 鮭は180℃のオーブンで下焼きしておく。 ④ ③の上に②とチーズをかけ、オーブンでチーズが溶けるまで焼く。
【材料 分量(4人分)】	【作り方】									
鮭……………4枚 塩……………ひとつまみ こしょう……………少々 油……………小さじ1/2 ベーコン……………10g(たんざく) たまねぎ……………100g(薄切り) マッシュルーム…20g ピーマン……………15g(細切り) トマトケチャップ 大さじ2 ウスターソース…大さじ1/2 砂糖……………ひとつまみ 塩……………ひとつまみ こしょう……………少々 ピザチーズ……………50g	① フライパンに油を熱し、ベーコン～マッシュルームを炒める。 ② ①に下茹でしたピーマンと調味料を入れさらに炒める。 ③ 鮭は180℃のオーブンで下焼きしておく。 ④ ③の上に②とチーズをかけ、オーブンでチーズが溶けるまで焼く。									
2	火	○	セルフフィッシュバーガー カレーポトフ ゆでとうもろこし	672	28.3					
3	水	○	*とうきょう元気農場* 枝豆ゆかりごはん ふくさたまご きんぴら煮	596	25.2					
4	木	○	ガバオライス おんやさい 温野菜サラダ くだもの(冷凍みかん)	599	22.8					
5	金	○	*行事食：七夕* ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 七夕汁 フルーツゼリー	652	27.5					
8	月	○	くろさとう きかな や 黒砂糖パン 魚のピザ焼き コーンポテト やさい 野菜スープ	641	31.3					
9	火	○	なつやさい ふくじんづ 夏野菜のカレーライス 福神漬け わかめサラダ くだもの(メロン)	714	19.5					
10	水	○	めん たまごスープ ジャージャー麺 たまごスープ カルシウムビーンズ	690	28.5					
11	木	○	つくだに もちきびごはん のりとひじきの佃煮 ししゃものごま揚げ 鶏肉とじゃがいもの煮物	623	26.9					
12	金	○	はいが 胚芽パン コーンシチュー ビーンズサラダ くだもの(冷凍みかん)	643	23.1					
16	火	○	げんまい きかな 玄米ごまごはん 魚のねぎソースかけ しめじ入りおひたし みそ汁	574	26.4					
17	水	○	*世界の料理：中国* ゆーりんちーどん 油淋鶏丼 チンゲンサイのスープ くだもの(すいか)	633	22.5					
18	木	○	*郷土料理献立：沖縄県* クワジューシー 豚の角煮 冬瓜汁 くだもの(冷凍みかん)	642	24.0					

配慮する栄養素

1日あたりの 平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	640	25.3	21.3	2.6	341	2.0	290	0.42	0.56	34	4.7	88	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。