



7月給食献立表



目標 **暑**さに負けない食事をしよう

おたより **まつご**だいにしやがっこう
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	○	きんぴらごはん 揚げじゃがのそぼろ煮	590	19.3
2	木	○	カレーミートドッグ コーンスープ	552	24.0
3	金	○	豚肉のしぐれごはん かきたま汁 くだもの(冷凍みかん)	548	23.4
6	月	○	きなこ揚げパン ヌードルスープ もやしのサラダ	607	21.7
7	火	○	ちらし寿司 魚の照り焼き 七タ汁 フルーツゼリー	619	27.5
8	水	○	ガバオライス ピーンズサラダ くだもの(バナナ)	620	24.1
9	木	○	みそラーメン 大学芋	623	22.0
10	金	○	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	622	24.5
13	月	○	スパゲッティ大豆入りミートソース ポイル野菜サラダ	593	24.8
14	火	○	ごはん 魚の南部焼き 干草和え なすのみそ汁	608	29.6
15	水	○	玄米ピビンバ たまご入りチゲスープ くだもの(すいか)	592	23.9
16	木	○	ココアパン ホワイトシチュー フレンチサラダ	612	21.6
17	金	○	枝豆ゆかりごはん ふくきたまご きんぴら煮	596	25.2
20	月	○	ミルクパン ポークピーンズ バリバリサラダ	650	24.0
21	火	○	肉野菜うどん 魚とじゃがいものケチャップ和え	600	26.5
22	水	○	キャロットライスのクリームソースかけ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツポンチ	689	22.3
27	月	○	じゃこわかめごはん 親子たまご焼き しめじと豆腐のすまし汁	574	26.0
28	火	○	夏野菜のカレーライス わかめサラダ	680	18.7
29	水	○	胚芽ごはん 小松菜のふりかけ あじフライ けんちん汁	631	27.3
30	木	○	ホットツナサンド グリーンサラダ パスタ・エ・チェチ	634	24.2
31	金	○	クワジューシー 豚の角煮 とうがん汁 くだもの(冷凍みかん)	642	24.0

おたより

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。食べものは、赤、黄、緑の三つのグループに分けることができます。夏の暑い時期を元気に過ごすためにも、体をつくるものになる赤の食品、エネルギーのものになる黄色の食品、体の調子をととのえる緑の食品をバランスよく食べましょう。

～三つの食品グループ～

赤、黄、緑の食品は毎食そろえるようにしましょう。普段から、どんな食品が不足しがちなかを考えながら食べてみるのもいいでしょう。赤の食品には肉や魚、卵や豆製品などが、黄色の食品には米やパン、めん、いもなどが、緑の食品には緑黄色野菜やその他の野菜、果物が含まれます。また、食事は、主食、主菜、副菜、汁物などを組み合わせることによって栄養バランスがよくになります。



見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるものになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのものになるよ

わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるものになるよ

見た目の色じゃないよ
体の中での働き別にわけたグループなの

～七タ～
7月7日は七タです。七タは、中国から伝わった織姫と彦星の伝説と日本の「棚機つ女たなはたつめ」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タ汁を出します。

～夏野菜を食べよう～
夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、とうもろこしやゴーヤなどがあり、ビタミンやミネラル、水分がたっぷり含まれています。旬の食べ物は、栄養価が他の時期と比べて高く、たくさん出回っているため新鮮なものを安く手に入れることができます。ぜひ積極的に毎日の食事に取り入れてみましょう。

～今月の献立紹介～

- ・6日～14日 とうきょう元気農場
東京の子どもたちに地産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・スイートパジルが届きます。東京で採れた野菜を、味わっていただきましょう。
- ・8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、ホーリーパジルのことで、タイではよく使われているパジルです。今回は、とうきょう元気農場で採れたスイートパジルを使用して作ります。
- ・28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。ズッキーニは、長野県東御市で採れたものを使用する予定です。
- ・30日 世界の料理：サンマリノ
サンマリノ共和国は、バチカン市国と同じようにイタリアの中にある国です。パスタ・エ・チェチは、ひよこ豆やマカロニが入ったトマトスープです。

～給食献立のレシピ紹介～
豚肉のしぐれごはん

【材料 分量(4人分)】	【作り方】
米 ……………2合	① といだ米にAの調味料を加え、炊く。
A 酒 ……………小さじ1	② フライパンに油を熱し、さがきにしたごぼう、豚肉、千切りにしたしょうがを炒め合わせる。
しょうゆ ……………小さじ2	③ Bの調味料を合わせ、②に加え調味する。
塩 ……………少々	④ ③を炊いたごはん混ぜ、斜め千切りにし、下茹でしたさやいんげんをちらす。
油 ……………適量	
ごぼう ……………40g	
豚肉(薄切り) ……100g	
しょうが ……………5g	
B 砂糖 ……………小さじ2	
酒 ……………小さじ2	
しょうゆ ……………小さじ2	
赤みそ ……………小さじ2	
さやいんげん ……少々	

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			カルシウム			鉄			レチノール当量			ビタミン			食物繊維			マグネシウム			亜鉛		
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg					
613	24.0	20.7	2.3	323	1.9	271	0.42	0.55	28	4.4	86	2.7																							

(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。