





# 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 kcal	たんぱく質 g									
1	木	○	フレンチトースト かぼちゃのサラダ マカロニとひよこ豆のスープ	604	22.2	太陽の日差しで空がまぶしく、夏のはじまりを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。休み中はつ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。								
2	金	○	油麩丼 ごまみそ汁 すんだもち	693	24.6	<p><b>郷土料理献立：宮城県*</b></p> <p><b>夏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> 								
5	月	○	じゃこわかめごはん 豚肉とかぼちゃの黒酢炒め 春雨スープ	652	24.3	<p><b>とうきょう元気農場*</b></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づめんや夏が旬の冬瓜が入った七夕汁を出します。</p>								
6	火	○	ミルクパン ポークビーンズ パリパリサラダ	652	24.1	<p><b>行事食：七夕*</b></p> <p>~今月の献立紹介~</p> 								
7	水	○	ちらし寿司 魚の照り焼き 七夕汁 フルーツ寒天	622	27.4	<p>• 2日 郷土料理献立：宮城県 この日は仙台巻を使った油麩丼と、夏が旬の枝豆を使ったすんだもちを提供します。どちらも宮城県の郷土料理です。</p>								
8	木	○	ガパオライス ビーンズサラダ くだもの(バナナ)	620	24.1	<p>• 5日~13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・スイートパッションが届きます。東京で採れた野菜を、味わっていただきます。</p>								
9	金	○	ひやしサラダうどん 桜えびとしらすのかき揚げ	623	28.1	<p><b>郷土料理献立：静岡県*</b></p> <p>• 9日 郷土料理献立：静岡県 国内で流通する桜えびの100%が、静岡県の駿河湾でとれます。しらすも全国第二位の漁獲量を誇ります。静岡県の特産物で作るかき揚げを味わっていただきます。</p>								
12	月	○	スパゲッティなすミートソース バジルソースサラダ くだもの(パイ)	648	23.4	<p>• 13日 世界の料理：アルゼンチン アルゼンチンはお肉をたくさん食べる国です。エンパナーダは、ひき肉や玉ねぎ、ゆで卵を使った、揚げぎょうざのような料理です。ロクロはどうもろこしやかぼちゃを使ったスープです。</p>								
13	火	○	チキンピラフ エンパナーダ ロクロ	713	26.2	<p><b>世界の料理：アルゼンチン*</b></p> <p>• 14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って作ります。</p>								
14	水	○	夏野菜のカレーライス わかめサラダ	680	18.7	<p>• 19日 郷土料理献立：沖縄県 1学期最終日は沖縄県の郷土料理です。</p>								
15	木	○	黒砂糖パン 魚のピザ焼き コーンポテト 野菜スープ	592	28.6	<p><b>今月の献立からレシピ紹介</b></p> <p><b>ずんだもち</b></p> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 白玉粉と2/3の水でこねる。残りの水を少しずつ加えながら、耳たぶぐらいの固さに調節する。</li> <li>② 一口分のだんごに丸め、浮いてくるまで茹で、冷水にとる。</li> <li>③ 枝豆と水をミキサーにかけ、調味料と煮る。</li> <li>④ ②と③を盛り合わせる。</li> </ol>								
16	金	○	キャロットライスのクリームソースかけ マセドアンサラダ フルーツポンチ	698	19.1	<p>【材料 分量(4人分)】</p> <p>白玉粉 …………… 100g 水 …………… 100mL 枝豆 …………… 40g 水 …………… 20mL 砂糖 …………… 大さじ1強 塩 …………… ひとつまみ</p>								
19	月	○	クワジュシー 豚の角煮 冬瓜汁 くだもの(冷凍みかん)	638	23.8	<p><b>郷土料理献立：沖縄県*</b></p> <p>☆2学期の給食は、9月2日(木)から始まります。</p>								
				<b>配慮する栄養素</b>										
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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 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0.85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。