



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	金	○	セルフフィッシュバーガー かぼちゃのポタージュ	689	29.6	<p>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。</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> <p>～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>～今月の献立紹介～</p> <p>・4日～12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す。</p> <p>・8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。</p> <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。車麩を使ったフーチャンプルーを提供します。</p> <p><b>ガバオライス</b></p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <table border="0"> <tr> <td>ごはん</td><td>600g</td> <td>豆板醤</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>油</td><td>適量</td> <td>ナンプラー</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td><td>少々</td> <td>オスターソース</td><td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td><td>少々</td> <td>塩</td><td>0.6g</td> </tr> <tr> <td>鶏挽肉</td><td>160g</td> <td>こしょう</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td><td>200g</td> <td>ピーマン</td><td>30g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>60g</td> <td>赤パプリカ</td><td>30g</td> </tr> <tr> <td>なす</td><td>60g</td> <td>ごま油</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td><td>小さじ1</td> <td>バジル(生)</td><td>5g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td><td>大きじ1</td> <td></td><td></td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① にんにくとしょうがはみじん切り、玉ねぎとにんじんは、粗みじんか小さめの角切り、なすとピーマン、パプリカは角切りにする。</li> <li>② 油でにんにく、しょうが、鶏挽肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、にんじん、なすを加えさらに炒める。</li> <li>③ 調味料を入れ煮詰めたら、最後にピーマン、パプリカ、ごま油、バジルを加え、混ぜ合わせたら完成。</li> </ol> <p>☆2学期の給食は、9月2日(金)から始まります。</p>	ごはん	600g	豆板醤	少々	油	適量	ナンプラー	小さじ1/2	にんにく	少々	オスターソース	小さじ1	しょうが	少々	塩	0.6g	鶏挽肉	160g	こしょう	少々	玉ねぎ	200g	ピーマン	30g	にんじん	60g	赤パプリカ	30g	なす	60g	ごま油	少々	砂糖	小さじ1	バジル(生)	5g	しょうゆ	大きじ1		
ごはん	600g	豆板醤	少々																																											
油	適量	ナンプラー	小さじ1/2																																											
にんにく	少々	オスターソース	小さじ1																																											
しょうが	少々	塩	0.6g																																											
鶏挽肉	160g	こしょう	少々																																											
玉ねぎ	200g	ピーマン	30g																																											
にんじん	60g	赤パプリカ	30g																																											
なす	60g	ごま油	少々																																											
砂糖	小さじ1	バジル(生)	5g																																											
しょうゆ	大きじ1																																													
4	月	○	バターライスのクリームソースかけ マセドアンサラダ くだもの(冷凍りんご)	666	18.9																																									
5	火	○	きんぴらごはん 魚とじゃがいものケチャップ和え かきたま汁	728	29.6																																									
6	水	○	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(すいか)	608	23.2																																									
7	木	○	ちらし寿司 魚の照り焼き 七夕汁 フルーツゼリー	627	27.4																																									
8	金	○	夏野菜のカレーライス じゃこ入り海藻サラダ	699	21.7																																									
11	月	○	ガバオライス ビーンズサラダ くだもの(バナナ)	619	24.1																																									
12	火	○	ジャージャー麺 カルシウムチリビーンズ	625	26.4																																									
13	水	○	玄米ピビンバ たまご入りチゲスープ くだもの(冷凍パイ)	597	23.6																																									
14	木	○	きなこ揚げパン ヌードルスープ ひじきとコーンのサラダ	676	22.8																																									
15	金	○	胚芽ごはん 魚の南部焼き 大豆の五目煮 切干大根のみそ汁	625	31.5																																									
19	火	○	クワジュージー フーチャンプルー とうがん汁 くだもの(冷凍みかん)	622	25.6																																									

配慮する栄養素

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
	648	25.4	21.9	2.1	330	2.0	284	0.39	0.53	30	4.9	92	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。