

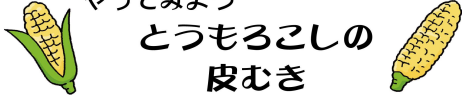



7月給食献立表



目標 暑さに負けない食事をしよう

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																													
3月	○		たこ飯 さつまいもとゴーヤのかき揚げ かきたま汁	612	21.2	<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>やってみよう とうもろこしの皮むき</p>  <p>とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られているものも見かけます。子どもでも簡単に皮をむくことができるので、おうちでもやってみてはいかがでしょうか。5日には2年生が全校分のとうもろこしを皮むきしてくれます。みんなでおいしくいただきます。</p> <p>～今月の献立紹介～</p>  <ul style="list-style-type: none"> 3日～11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。 4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。 13日 郷土料理献立：宮崎県 とうきびはとうもろこしのことです。昆布ととうもろこしの芯も入れてお米を炊きます。チキン南蛮は、揚げた鶏肉に甘酢だれとタルタルソースをかけていただきます。 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>フーチャンプルー</p> <p>今月の献立からレンビ紹介</p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <table border="0"> <tr> <td>車麩</td><td>40g</td> <td>たまねぎ</td><td>1/2個</td> </tr> <tr> <td>水(だし汁)</td><td>80cc</td> <td>もやし</td><td>1/3袋</td> </tr> <tr> <td>みりん</td><td>小さじ1</td> <td>にら</td><td>1/2束</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td><td>小さじ1</td> <td>塩</td><td>ひとつまみ</td> </tr> <tr> <td>油</td><td>適量</td> <td>こしょう</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>豚肉</td><td>80g</td> <td>しょうゆ</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>1/2本</td> <td>卵</td><td>2個</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 水(だし汁)、みりん、しょうゆを合わせて、それを車麩にしみ込ませる。 ② 油で豚肉、野菜を順に炒め、車麩を入れて調味料で味を調える。 ③ 最後に溶き卵を回し入れ、かき混ぜながら卵に火が通れば完成。 <p>給食では、先に炒り玉子を作ってからその他の具材と混ぜて作ります。</p> <p>☆2学期の給食は、9月4日(月)から始まります。</p>	車麩	40g	たまねぎ	1/2個	水(だし汁)	80cc	もやし	1/3袋	みりん	小さじ1	にら	1/2束	しょうゆ	小さじ1	塩	ひとつまみ	油	適量	こしょう	少々	豚肉	80g	しょうゆ	少々	にんじん	1/2本	卵	2個
車麩	40g	たまねぎ	1/2個																															
水(だし汁)	80cc	もやし	1/3袋																															
みりん	小さじ1	にら	1/2束																															
しょうゆ	小さじ1	塩	ひとつまみ																															
油	適量	こしょう	少々																															
豚肉	80g	しょうゆ	少々																															
にんじん	1/2本	卵	2個																															
4月	○		夏野菜のカレーライス じゃこ入り海藻サラダ	688	21.7																													
5月	○		ジャージャー麺 カルシウムチリビーンズ ゆでとうもろこし	609	29.3																													
6月	○		ガパオライス ビーンズサラダ くだもの(バナナ)	599	24.2																													
7月	○		ちらし寿司 鶏の照り焼き 七タ汁 フルーツゼリー	610	24.6																													
10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(すいか)	573	25.1																													
11月	○		セルフフィッシュバーガー かぼちゃのポタージュ	629	29.7																													
12月	○		豚肉とピーマンのあんかけ丼 中華風きゅうり 春雨スープ	581	22.3																													
13月	○		とうきびめし チキン南蛮 ざぶ汁	698	23.2																													
14月	○		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	642	22.7																													
18月	○		ごはん 揚げ魚のねぎソースかけ もやしのピリ辛和え ごまみそ汁	575	24.4																													
19月	○		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)	593	25.6																													

1日あたりの平均栄養価	配慮する栄養素												
	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 ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	616	24.5	21.6	2.2	317	1.9	265	0.35	0.51	29	5.7	88	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。