



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 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	○	きなこ揚げパン ジュリエンスープ ひじきとコーンのサラダ	581	20.3	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。 休み中はは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。 ～ 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、かぼちゃなどがあり、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～ ・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。東京で採れた野菜を、味わっていただきます。 ・9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。ざぶ汁は色々な食材を「ざぶざぶ」と煮ることからこの名前がついたと言われています。 ・10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。 ・18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。タコライスとシブイ（とうがん）汁を提供します。 ガパオライス 【材料 分量（4人分）】 <table><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>大さじ1</td><td></td><td></td></tr></table> 【作り方】 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。 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。 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。 ☆2学期の給食は、9月3日(火)から始まります。 配慮する栄養素	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	大さじ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	大さじ1																																													
2	火	○	ピリ辛肉みそ丼 ゆでとうもろこし 冬瓜のスープ	618	26.3																																									
3	水	○	たこ飯 さつまいもとゴーヤのかき揚げ もずくのみそ汁	611	19.9																																									
4	木	○	ガパオライス ビーンズサラダ くだもの(バナナ)	598	24.8																																									
5	金	○	ちらし寿司 鶏の照り焼き 七タ汁 フルーツゼリー	603	24.4	*行事食：七タ*																																								
8	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)	593	26.3																																									
9	火	○	とうきびめし 鶏肉の塩麹焼き ざぶ汁	534	21.4	*郷土料理献立：宮崎県*																																								
10	水	○	夏野菜のカレーライス じゃこ入り海藻サラダ	641	20.9																																									
11	木	○	丸パン 夏のチキングラタン ABCマカロニスープ	522	23.2																																									
12	金	○	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	589	23.8																																									
16	火	○	ジャージャー麺 カルシウムチリビーンズ	589	28.2																																									
17	水	○	げんまい 玄米ごはん 魚の西京焼き 飛鳥汁	556	26.1																																									
18	木	○	タコライス シブイ（とうがん）汁 くだもの(冷凍みかん)	561	25.1	*郷土料理献立：沖縄県*																																								
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 ₁	ビタミンB ₂	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																														
				584	23.9	19.7	2.1	319	1.9	237	0.28	0.49	27	5.8	87	2.6																														

(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。
 (注3) 食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。