



# 7月分給食献立表



目標 暑さに負けない食事をしよう

大田区立仲六郷小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより									
			エネルギー	たんぱく質										
1	金	メロンパン風 牛乳 米粉のクリームシチュー フレンチサラダ	kcal 720	g 21.7	<p>本格的な暑さを迎える時期になりました。暑くなると、冷たい物が欲しくなります。とりすぎると、胃腸をこわしたり、体力を消耗させたりするだけでなく、夏バテの原因にもなるので注意が必要です。暑さに負けず、夏も元気で過ごせるよう、食生活には十分気を配りましょう。</p> <p>～ とうもろこし ～</p> <p>とうもろこしは、イネ・コムギとともに世界三大穀物のひとつで、食料としてだけでなく世界各国の様々な文化にも深く関わっています。主成分は糖質、たんぱく質です。胚芽の部分にはビタミンB群など様々な栄養素が含まれています。また、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする働きもあります。収穫後24時間経つと栄養が半減し、味も落ちてしまうので、新鮮なうちに食べるとよいでしょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今月の献立の中から</p> <p><b>モロヘイヤのかきたま汁</b></p> <p>材料 分量（4人分）</p> <p>だし汁 …………… 2と1/4カップ にんじん …………… 1/3本 たまねぎ …………… 1/2個 塩 …………… 小さじ1 こしょう …………… 少々 しょうゆ …………… 大さじ1 でん粉 …………… 少々 モロヘイヤ …………… 40g 卵 …………… 1個</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① にんじん、たまねぎはせん切りにしておく。モロヘイヤは1.5センチ程度に切り軽くゆでしておく。</p> <p>② だしてにんじん、たまねぎを煮る。塩、こしょう、しょうゆで味をととのえ、でん粉でとろみをつける。</p> <p>③ 卵をときほぐし、②のスープに流し入れ、モロヘイヤを加える。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>モロヘイヤはアラビア語で「王様の食べる野菜」といいます。昔、エジプトの王様が病気のときに、モロヘイヤのスープを飲んだら治ったという話が残っているほど栄養価の高い野菜です。</p> </div>									
4	月	玄米ごはん 牛乳 魚のねぎソース 大豆の五目煮 モロヘイヤのかきたま汁 くだもの	637	31										
5	火	ミルクパン 牛乳 煮込みハンバーグ パセリポテト 野菜スープ	656	28.1										
6	水	冷やしきつねうどん 牛乳 もずくのかき揚げ	566	25.9										
7	木	《七夕献立》 ちらし寿司 ジョア チーズの包み揚げ 七夕汁 炭酸ジュースゼリー	580	17.8										
8	金	夏野菜カレー 福神漬 牛乳 かいそうサラダ	693	21.4										
11	月	冷やし中華そば 牛乳 みそポテト くだもの	599	27.8										
12	火	メキシカンライス 牛乳 魚のバジル焼き キャベツのスープ	608	25.0										
13	水	シューシー 牛乳 ゴーヤチャンプル もずくのみそ汁 黒糖ゼリー	604	23.4										
14	木	《1年生とうもろこし皮むき体験》 ハムチーズトースト 牛乳 ポークビーンズ 蒸しとうもろこし 	672	29.3										
15	金	胚芽ごはん 牛乳 あじのさんが焼き 煮びたし 冬瓜のみそ汁	636	32.1										
19	火	スイートロールパン 牛乳 クリスピーチキン リヨネーズポテト フルーツポンチ	679	23.0										
配慮する栄養素														
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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g		mg	mg	mgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	638	25.6	21.4	3		333	2.4	245	0.47	0.57	34	4.9	93	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。