



7月分給食献立表



目標 気持ちよく食事をしよう

大田区立大森第一小学校

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										
3月		高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 ちくわの磯辺揚げ みそ汁	kcal 649	g 25.2	<p>梅雨が明ければ本格的な夏を迎え、気温の上昇に身体がついていけないことがあります。冷たい物のとりすぎは、胃腸をこわしたり、体力を消耗させます。夏バテの原因になりやすいので注意が必要です。食べ物や飲み物に気を配り、暑い夏を元気に過ごしましょう。</p> <p>～夏をのりきるための食生活のポイント～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 朝ごはんをしっかり食べましょう。 2 水分の補給を心がけましょう。 3 間食は時間と量を決めて摂りましょう。 <p>6日(木)この日は、畑からとりたての皮つきとうもろこしが約200本も給食室に届き、それを2年生がむいてくれます。</p> <p>とうもろこしについて観察したり、勉強したりします。給食の「ゆでとうもろこし」を食べる時に、2年生に感謝しながら食べましょう。</p> <p>また、枝についたとうもろこしを1階の正面玄関に展示しますので、よく観察してみてくださいね。</p> 									
4火		ジャージャーめん 牛乳 レタススープ カレービーンズ	584	28.2										
5水		ごはん 牛乳 魚のごまだれ焼き おひたし 豚汁	573	26.3										
6木		ポテトチーズトースト 牛乳 カレーポトフ ゆでとうもろこし	603	26.4										
7金		ちらし寿司 牛乳 鶏肉の照り焼き 七夕汁 フルーツゼリー	581	23.9										
10月		まるごとわかめご飯 牛乳 親子たまご焼き 茎わかめのピリ辛炒め みそ汁	580	24.8										
11火		スパゲッティミートソース 牛乳 バランスサラダ くだもの	632	27.1										
12水		ニラ玉丼 牛乳 もやしのスープ 中華風きゅうり	621	29.7										
13木		♪誕生会給食♪ 黒砂糖パン 牛乳 魚のチーズフリッター ラタトゥイユ 野菜スープ	559	27.5										
14金		夏野菜のカレーライス 福神漬 牛乳 わかめサラダ	638	19.4										
18火		ごはん かつおでんぶのふりかけ 牛乳 ししゃものごま揚げ 鶏肉とじゃがいもの煮物	568	23.9										
19水		ごまトースト 牛乳 チキントマトシチュー コーンサラダ くだもの	625	22.7										
<p>今月の献立の中から</p> <p>ジャージャーめん</p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <p>蒸し中華めん(焼きそばめん) … 4玉 炒め油 …………… 適量 しょうが(みじん切り) …………… 1片 にんにく(みじん切り) …………… 1片 豚ひき肉 ……………120g 玉ねぎ(みじん切り) ……………1/2個 にんじん(みじん切り) ……………1/5本 たけのこ水煮(みじん切り) …… 60g 干しいたけ(みじん切り) …… 1枚 長ねぎ(みじん切り) …………… 7cm 鳥がらスープ ……………180ml 酒 …………… 小さじ2弱 三温糖(砂糖) …………… 大さじ1と1/2 しょうゆ …………… 大さじ1強 八丁味噌 …………… 大さじ1と1/2 トウバンジャン …………… 少々 でん粉 …………… 大さじ1強 もやし …………… 80g きゅうり(せん切り) ……………1/2本</p> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 野菜を切る。 ② もやしを茹で、あげる前に、きゅうりも入れてさっと湯がき、ざるにあげ水冷して水をきっておく。 ③ しょうが～長ねぎを順に炒め、スープを入れて煮る。 ④ ③に調味料を入れ味付けし、水溶きでん粉でとろみをつける。 ⑤ 中華めんは炒めほぐして、皿に盛る。 ⑥ ⑤に④をかけて、②をのせて出来上がり♪ 														
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
		601	25.4	22.2	2.6	337	2.2	275	0.38	0.54	28	6.9	95	2.9

(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。