



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 曜日	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	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 ふくさたまご焼き すまし汁	kcal 569	g 26.5	いよいよ長い夏休みがやってきます。暑くて食欲がなくなると冷たい飲み物やおやつとり過ぎで、食事が食べられなくなるという悪循環になることがあります。暑さに負けずに、夏休み中も元気に過ごせるように食生活に気を付けましょう。 ～夏をのりきるための食生活のポイント～ 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とりましょう。 5日（火）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。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。 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。 														
4	月	ジャージャー麺 牛乳 レタススープ 甘辛カリカリ豆	655	27.1															
5	火	ピザトースト 牛乳 ポトフ ゆでとうもろこし	650	28.1															
6	水	玄米ごまごはん 牛乳 魚の香味焼き 梅あえ みそけんちん汁	549	25.7															
7	木	ちらし寿司 牛乳 セタ汁 ちくわの磯辺揚げ フルーツゼリー	590	17.5															
8	金	夏野菜のカレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	664	19.3															
11	月	スパゲッティミートソース 牛乳 バランスサラダ	644	26.0															
12	火	枝豆入りチャーハン 牛乳 中華風コーンスープ くだもの	554	21.8															
13	水	麦ごはん 牛乳 ガリバタチキン ボイルキャベツ みそ汁	592	23.5															
14	木	♪誕生会給食♪ 丸パン 牛乳 魚のバーベキューソースかけ コーンポテト ミネストローネスープ	611	25.6															
15	金	中華そばろ丼 牛乳 わかめスープ 中華風きゅうり	571	22.6															
19	火	セサミパン 牛乳 ポテトのチーズ焼き コールスローサラダ フルーツパンチ	672	21.3															
					今月の 献立の 中から ～甘辛カリカリ豆～ <table><tr><td>材料</td><td>分量（4人分）</td></tr><tr><td>大豆</td><td>80 g（乾燥大豆）※</td></tr><tr><td>でん粉</td><td>20 g程度</td></tr><tr><td>揚げ油</td><td>適宜</td></tr><tr><td>三温糖</td><td>小さじ2</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>小さじ1</td></tr><tr><td>いりごま</td><td>少々</td></tr></table> ※大豆は水煮（160 g）のものを求めても良い。 <作り方> ① 大豆をもどしやわらかく煮ておく。 ② 大豆にでん粉をまぶして揚げる。 ③ 調味料を熱し、②と絡めいりごまをふる。	材料	分量（4人分）	大豆	80 g（乾燥大豆）※	でん粉	20 g程度	揚げ油	適宜	三温糖	小さじ2	しょうゆ	小さじ1	いりごま	少々
材料	分量（4人分）																		
大豆	80 g（乾燥大豆）※																		
でん粉	20 g程度																		
揚げ油	適宜																		
三温糖	小さじ2																		
しょうゆ	小さじ1																		
いりごま	少々																		
					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 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					
		610	23.8	21.0	2.6	337	2.0	238	0.39	0.52	27	4.9	89	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。

7月分給食こんだて一覧表

大田区立大森第一小学校

日	献立	牛乳	体内での働き		
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの
1金	はいがごはん てづくりふりかけ ふくさたまごやき すましじる	○	ちりめんじゃこ, かつおぶし, あおのり, きざみのり, ぎゅうにゅう, とりにく, ひじき, たまご, あぶらあげ	こめ, はいがまい, ごま, あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, こまつな, えのきたけ, ねぎ, さやいんげん
4月	ジャージャーめん レタススープ あまからカリカリまめ	○	ぶたにく, ぎゅうにゅう, とりにく, だいず	あぶら, むしちゅうかめん, さとう, でんぷん, ごまあぶら, ごま	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ねぎ, もやし, きゅうり, レタス
5火	ピザトースト ポトフ ゆでとうもろこし	○	ベーコン, チーズ, ぎゅうにゅう, ぶたにく	しょくパン, あぶら, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム, セロリー, にんじん, キャベツ, パセリ, とうもろこし
6水	げんまいごまごはん さかなのこうみやき うめあえ みそけんちんじる	○	ぎゅうにゅう, あじ, あぶらあげ, れいとうとうふ	こめ, げんまい, ごま, あぶら, こんにゃく, じゃがいも	ねぎ, しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり, うめぼし, ごぼう, だいこん, ねぎ
7木	ちらしずし ちくわのいそべあげ たなばたじる フルーツゼリー	○	むきえび, たまご, きざみのり, ぎゅうにゅう, ちくわ, あおのり, かまぼこ, こなかんてん	こめ, さとう, ごま, あぶら, こんにゃく, そうめん	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, かんぴょう, さやいんげん, えのきたけ, とうがん, ねぎ, りんごジュース, みかんかん
8金	なつやさいのカレーライス ふくじんづけ かいそうサラダ	○	ぶたにく, ぎゅうにゅう, かいそうサラダ	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こんにゃく, さとう, ごまあぶら	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, なす, かぼちゃ, トマト, ふくじんづけ, キャベツ, きゅうり
11月	スパゲッティミートソース バランスサラダ	○	ぶたにく, だいず, こなチーズ, ぎゅうにゅう, いんげんまめ, ひじき, あぶらあげ	スパゲッティ, あぶら, バター, こんにゃく, さとう, つきこんにゃく	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, パセリ, こまつな, きゅうり, ホールコーン
12火	えだまめいりチャーハン ちゅうかふうコーンスープ くだもの	○	ぶたにく, たまご, ぎゅうにゅう, とりにく	こめ, むぎ, あぶら, でんぷん	にんじん, ねぎ, むきえだまめ, ほししいたけ, たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン, ねぎ, パセリ, すいか
13水	むぎごはん ガリバタチキン ボイルキャベツ みそしる	○	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, れいとうとうふ	こめ, むぎ, さとう, バター	にんにく, たまねぎ, キャベツ, にんじん, だいこん, えのきたけ, にら
14木	まるパン さかなのハーベキューソースかけ コーンポテト ミネストローネスープ	○	ぎゅうにゅう, ホキ, ベーコン	まるパン, でんぷん, あぶら, バター, さとう, じゃがいも, シェルマカロニ	たまねぎ, りんご, レモンじる, ホールコーン, にんにく, セロリー, にんじん, ホールトマト
15金	ちゅうかさぼろどん わかめスープ ちゅうかふうきゅうり	○	ぶたにく, ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, しめじ, なす, にら, もやし, きゅうり
19火	セサミパン ポテトのチーズやき コールスローサラダ フルーツパンチ	○	ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ	セサミパン, あぶら, じゃがいも, さとう, サイダー	たまねぎ, パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん, おうとうかん, みかんかん, パインかん