



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											
1	月	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	kcal 603	g 26.4	気温や湿度が高く、水分を多く摂ることもあり、食欲が低下する季節です。 暑い夏を乗り切るには、食事が重要です。酸味をきかせたり、香辛料・香味野菜で味にアクセントをつけたりするのもよい方法です。夏野菜は水分補給にも役立ちます。 毎日しっかり食べて、夏を元気にすごしましょう。 1日（月）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。 										
2	火	じゃこわかめごはん 牛乳 親子たまご焼き ごまけんちん汁	592	27.4											
3	水	ジャージャー麺 牛乳 チンゲンサイと豆腐のスープ くだもの	550	24.5											
4	木	玄米ごはん 牛乳 揚げ魚のねぎソースかけ しめじ入りおひたし 冬瓜のみそ汁	568	24.7											
5	金	ちらし寿司 牛乳 鶏の照り焼き 七タ汁 フルーツゼリー	596	25.7											
8	月	スパゲッティなすミートソース 牛乳 パリパリサラダ くだもの	581	24.6	今月の 献立の 中から 七タ汁 【 材料 分量（4人分） 】 だし汁 …………… 3カップ にんじん …………… 30g えのきたけ …………… 20g かまぼこ …………… 15g とうがん …………… 40g 塩 …………… 小さじ1/3 みりん …………… 小さじ1/3 しょうゆ …………… 小さじ1/2 ねぎ …………… 20g そうめん …………… 1/3束 【作り方】 ①にんじん、とうがん、かまぼこは短冊切り、えのきはいしづきをとって長さ1/2、ねぎは小口切りにする。 ②そうめんを、下茹でする。 ③だしににんじん〜かまぼこまでを加えてひと煮立ちさせ、調味料を加える。 ④ とうがん・ねぎ・そうめんを加えて仕上げる。 ※だし汁は、学校では削り節と昆布の合わせだしを使用します。かまぼこは星形かまぼこの予定です。 3日（水）の果物に生のパイナップルが出ます。少し久しぶりの提供になります。楽しみにしてください。 また、アレルギーのある方はお申し出ください。										
9	火	もちきびごはん ひじきのやわらかふりかけ 牛乳 魚の南蛮漬け 鶏肉とじゃがいもの煮物	587	21.9											
10	水	チャーハン 牛乳 もやしのスープ ビーンズポテト	606	23.9											
11	木	♪誕生会給食♪ 黒砂糖パン 牛乳 魚のピザ焼き コーンポテト 野菜スープ	594	31.2											
12	金	枝豆ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 豚汁	588	24.3											
16	火	中華丼 牛乳 春雨スープ 杏仁豆腐	582	23.7											
17	水	夏野菜のカレーライス 福神漬 牛乳 わかめサラダ	635	19.4											
18	木	コッペパン 牛乳 フィッシュアンドチップス ひよこ豆入りトマトスープ くだもの	586	24.4											
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
			590	24.8	20.5	2.4	339	1.9	252	0.38	0.53	32	7.6	91	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。