



1月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
1日 (水)	ピザトースト	○	ベーコン	チーズ	小麦パン	あぶら油	ピーマン	にんにく たまねぎ	569 kcal 26.5 g
	こんにやくわかめサラダ			カットわかめ	つきこんにやく 砂糖	あぶら油	にんじん	きゅうり もやし	
	ポトフ		鶏がら コン	豚肉	じゃがいも	あぶら油	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	
2日 (木)	ごはん	○			こめ 米（はえぬぎ）				677 kcal 25.1 g
	☆ジャンボぎょうざ☆		豚ひき肉 大		ぎょうざの皮	あぶら油	にら	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	
	ナムル				砂糖	あぶら油 ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜	もやし にんにく しょうが	
	酸辣湯		豚肉 鶏がら 豆腐 たまご		かたくりこ 片栗粉	あぶら油	にんじん	干ししいたけ しょうが ねぎ	
3日 (金)	ちらし寿司	○	けずり節 だし たまご	こんが 昆布 刻みのみ	こめ 米（はえぬぎ） 砂糖	あぶら油	にんじん さやいんげん	干ししいたけ かんぴょう	541 kcal 25.3 g
	魚のねぎソースかけ		ホキ		砂糖			ねぎ しょうが	
	七タ汁		けずり節 だし		砂糖 そうめん あられ麩		にんじん オクラ	えのきたけ ねぎ	
	ぶどうゼリー			こなかんてん 粉寒天	砂糖			ぶどうジュース	
6日 (月)	ごはん	○			こめ 米（つや姫）				560 kcal 21.9 g
	韓国風肉じゃが		鶏がら 豚肉		糸こんにやく じゃがいも 砂糖	あぶら油	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ	
	大根サラダ				砂糖	あぶら油 ごま油	にんじん	だいこん きゅうり	
7日 (火)	鶏肉とごぼうのごはん	○	とりにく 鶏肉 あぶら油揚げ		こめ 米（つや姫） 砂糖	あぶら油	にんじん	しょうが ごぼう 干ししいたけ	581 kcal 28.8 g
	ふくさ卵		とりにく 鶏ひき肉 たまご	干しひじき	砂糖	あぶら油	にんじん 小松菜	たまねぎ	
	みそ汁		けずり節 だし 豆腐	カットわかめ	じゃがいも			たまねぎ ねぎ	
8日 (水)	ごはん	○			こめ 雪若丸				598 kcal 30.2 g
	魚のピリ辛焼き		さば		砂糖	しろ 白いりごま		にんにく しょうが りんご ねぎ	
	おかかあえ		かつお節				小松菜 にんじん	キャベツ もやし	
	田舎汁		けずり節 だし 豆腐		こんにやく じゃがいも		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	
9日 (木)	ココア揚げパン	○			ねじりパン 砂糖 グラニュー糖	あぶら油			690 kcal 24.7 g
	ワンタンスープ		鶏がら 豚ひき肉				にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ もやし	
	オニオンドレサラダ				砂糖	あぶら油	にんじん	キャベツ きゅうり りんご	
10日 (金)	五目うどん	○	けずり節 だし 豚肉 あぶら油揚げ	こんが 昆布	れいとう 冷凍うどん		にんじん 小松菜	干ししいたけ たまねぎ ねぎ	575 kcal 23.3 g
	たこぺったん		たこ かつお だし節		こもぎこ 小麦粉	あぶら油	にんじん	ねぎ キャベツ	
	くだもの							れいとう 冷凍みかん	
13日 (月)	ごはん	○			こめ 米（ひとめぼれ）				613 kcal 24.9 g
	みそからあげ		とりにく 鶏肉		こもぎこ 小麦粉 かたくりこ 片栗粉 砂糖	あぶら油		しょうが	
	おひたし		けずり節 だし				小松菜 にんじん	キャベツ もやし	
	すまし汁		けずり節 だし 鶏肉				小松菜	ねぎ しめじ	

※都合により、献立は変更する場合があります

☆マークは、「先生のリクエスト給食」のメニューです。



7月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
14日 (火)	豚肉とピーマンの中華丼	○	豚肉		米(雪若丸) 片栗粉 砂糖	油 ごま油	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	605 kcal 24.3 g
	わかめスープ		鶏がら 鶏肉 豆腐	カットわかめ		白いりごま ごま油	にんじん	しょうが たまねぎ	
	くだもの							すいか	
15日 (水)	おろしツナスパゲティ	○	ツナ	きざ 刻みのり	スパゲティ 砂糖	あぶら 油	ばんげう 万能ねぎ	だいこん	552 kcal 24.2 g
	ABCマカロニスープ		鶏がら 鶏肉		じゃがいも ABCマカロニ		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	
	ゆでとうもろこし							とうもろこし	
16日 (木)	夏野菜のカレーライス	○	鶏がら 鶏肉		こめ 米(ひとめぼれ) じゃがいも 小麦粉	あぶら 油	にんじん ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす	639 kcal 16.1 g
	海藻サラダ			海藻サラダ	砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ きゅうり	
	フルーツポンチ				砂糖			黄桃 みかん バインアップル	
17日 (金)	終業式								

(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。

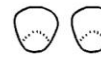


やってみよう とうもろこしの 皮むき





今年も2年生に7月15日(水)に提供する
とうもろこしの皮むきをお願いしています。
また、7日は6年生が移動教室のため、
少し早めの七夕献立を7月3日(金)に提供します。



とうもろこしの旬は夏で、皮やひげ
がついたままで売られています。子
どもたちでも簡単に皮をむくことが
できるので、一緒にやってみてはいか
がでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮
やひげ、粒(実)を観察してみてください。
色やにおい、触った感じなどを確かめ
てみましょう。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度
だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された
という中国の伝説が始まりといわれています。この日は
願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事
食であるそうめんを食べたりします。



お米の紹介



5年生のお米の勉強に合わせて、7月はいつも食べているお米と同じ山形県から誕生した銘柄も提供します。
いつも食べている銘柄は「はえぬき」です。そのほかには、つや姫、雪若丸、ひとめぼれを提供します。
それぞれの特徴を知り、実際に食べてみる感想を話し合ってみましょう！



～はえぬき～ やまがたけん きこう あ かいはつ ひんしゅ 山形県の気候に合わせて開発された品種なので、 ほかの地域ではあまり栽培されていません。粒が しっかりしていて歯ごたえの良いお米です。冷め ても味が落ちにくいことから、おにぎりやお弁当 用として使用されることが多いです。	～つや姫～ み め うつく さいばい 「見た目の美しさ」「おいしさ」「栽培のし やすさ」の3拍子がそろったお米。粒がしっ かりしていて、白く輝くようなツヤがありま す。もちもちとした粘り気と甘みがつとて 強い品種です。	～雪若丸～ ゆきわかまる つや姫の弟分として誕生した新しいお米です。 しっかりと粒感や稲姿が男性的であるこ と、際立つ白さとつやのある外観が雪のように美 しいことから「雪若丸」という名前が付きまし た。粘りと硬さのバランスがちょうどよいのが特 徴的です。	～ひとめぼれ～ なまえ ゆらい み うつく た 名前の由来は「見て美しさにひとめぼれ、食べ ておいしさにひとめぼれ」の願いが込められて いることからきています。特徴としては、大粒 で、味がさっぱりしている、柔らかい食感など があげられています。
---	---	---	--