

令和5年度




# 7月分給食献立表



目標 あとしまつをきちんとしましょう

大田区立徳持小学校

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	ご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ 肉じゃがが煮 豚汁	567	28.3	<p>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、香辛料や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。夏野菜や果物は水分補給にも役立ちます。毎日しっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。</p> <p>～とうもろこし～</p> <p>とうもろこしは、稲・小麦とともに世界三大穀物のひとつで、食料としてだけでは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時間たつと栄養が減ってしまうので新鮮なうちに食べるとよいでしょう。7月6日に2年生が給食で食べるとうもろこしの皮むきをしてくれます。</p> <p><b>七夕汁</b></p> <p>【 材料 分量 (4人分) 】</p> <p>水 ..... 520cc            削り節 ..... 8g            昆布 ..... 1.6g            にんじん ..... 30g            えのきたけ ..... 20g            なると ..... 20g            とうがん ..... 40g            塩 ..... 小さじ1/2            みりん ..... 小さじ1/2            しょうゆ ..... 小さじ1/2            ねぎ ..... 20g            そうめん ..... 1/2束</p> <p>【作り方】</p> <p>① 削り節と昆布でだしをとる。            ② そうめんを、下茹でする。            ③ だしににんじん～なると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。</p> <p>室町時代から、7月7日の七夕にそうめんを食べる風習があります。七夕にそうめんを食べると、病気になるまいといわれています。            7月19日で1学期の給食が終わります。また、お楽しみでカップアイスのセレクトがあります。</p> 
4	火	豚キムチ丼 牛乳 中華サラダ 鶏団子スープ くだもの (小玉すいか)	582	26.3	
5	水	(世界の料理 イタリア) チョコチップパン オレンジジュース ペンネのラザニア風 イタリアンサラダ	701	23.7	
6	木	(2年生とうもろこしの皮むき) 冷やし豚しゃぶうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ゆでとうもろこし	604	28.4	
7	金	(七夕献立) 七夕ちらし寿司 牛乳 魚のしょうゆバター焼き 七夕汁 フローズンゼリー (はるか)	620	28.9	
10	月	ブルコギ丼 牛乳 ヌーミータン 豆腐ドーナツ	682	24.9	
11	火	照り焼きチキンのスパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ ポークシチュー	635	25.8	
12	水	(青森県の郷土料理) ご飯 牛乳 魚の南部焼き 煮しめ せんべい汁 くだもの (赤肉メロン)	595	28.9	
13	木	チーズドック 牛乳 ミモザサラダ ヌードルスープ	628	26.7	
14	金	ごはん なめたけ 牛乳 チーズチキンカツ マロニーサラダ もずくのみそ汁	619	24.4	
17	月	海の日			
18	火	ジャージャー麺 牛乳 肉団子のもち米蒸し かぶときのこの中華スープ	587	29.1	
19	水	カレーライス ジョア(プレーン) ツナサラダ セレクトアイス (ガリガリ君ソーダ, ガリガリ君ぶどう, りんごシャーベット)	688	21.6	

(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。