

令和2年度



# 7月給食献立表



目標 暑さに負けない食事をしよう

大田区立矢口小学校

実施日	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 水	高野豆腐のそばろ丼 牛乳 豚肉とさつまいもの甘辛あえ すまし汁	kcal 687	g 25.9	<p>本格的な暑さを迎える時期になりました。暑くなると、冷たい物が欲しくなりますが、とりすぎると、胃腸をこわしたり、体力を消耗させたりするだけでなく、夏バテの原因になりやすいので注意が必要です。</p> <p>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も気を配りましょう。</p> <p style="text-align: center;">～ とうもろこし ～</p> <p>とうもろこしは、イネ・コムギとともに世界三大穀物のひとつで、食料としてだけで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。胚芽の部分にはビタミン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。</p> <p>収穫後24時間たつと栄養が半減し、味も落ちてしまうので、新鮮なうちに食べるとよいでしょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>魚のピザ焼き</b></p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <p>鮭……………4枚 塩……………ひとつまみ こしょう……………少々</p> <p>油……………小さじ1/2 ベーコン……………10g(たんざく) たまねぎ……………100g(薄切り) マッシュルーム…20g ピーマン……………15g(細切り) トマトケチャップ 大さじ2 ウスターソース…大さじ1/2 砂糖……………ひとつまみ 塩……………ひとつまみ こしょう……………少々 ピザチーズ……………50g</p> <p>【作り方】</p> <p>① フライパンに油を熱し、ベーコン～マッシュルームを炒める。</p> <p>② ①に下茹でしたピーマンと調味料を入れさらに炒める。</p> <p>③ 鮭は180℃のオーブンで下焼きしておく。</p> <p>④ ③の上に②とチーズをかけ、オーブンでチーズが溶けるまで焼く。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>鮭などの魚に多く含まれるビタミンDには、骨や歯を作るカルシウムの吸収を助ける効果があります。成長期の子どもたちには欠かせない栄養素です。</p> <p>また、チーズなどの乳製品には、カルシウムが多く含まれるので、栄養満点のメニューです。</p> </div>
2 木	黒砂糖パン 牛乳 魚のピザ焼き コーンポテト 野菜スープ	534	29.9	
3 金	中華丼 牛乳 春雨スープ 杏仁豆腐	607	22.4	
6 月	スパゲッティなすミートソース 牛乳 わかめサラダ くだもの	595	22.1	
7 火	ちらし寿司 牛乳 がんもの含め煮 七夕汁 フルーツゼリー	616	23.0	
8 水	コッペパン 牛乳 ポテトのチーズ焼き ABCスープ ゆでとうもろこし	563	27.1	
9 木	もちきびごはん ひじきのふりかけ 牛乳 ししゃものごま焼き 鶏肉とじゃがいもの煮物	595	25.0	
10 金	豚丼 牛乳 三平汁 もやしのカレー風味	636	24.7	
13 月	胚芽ごはん 牛乳 魚フライ ごま和え 味噌汁	613	25.6	
14 火	ジャージャー麺 牛乳 中華スープ ビーンズポテト	674	24.1	
15 水	夏野菜カレー 福神漬 牛乳 バリバリサラダ くだもの	725	20.4	
16 木	ごまトースト 牛乳 ホワイトシチュー キャベツとベーコンのサラダ	678	23.7	
17 金	じゃこわかめご飯 牛乳 ふくさ玉子焼き 田舎汁	591	25.8	
20 月	ごはん のりの佃煮 牛乳 鶏のごまみそ焼き 切干大根煮物 かきたま汁	636	29.4	
21 火	キムチチャーハン 大豆と小魚の変わり揚げ いかとチンゲンサイのスープ 牛乳	610	25.1	
22 水	ごはん 牛乳 おから入りハンバーグ 梅おかか和え 味噌汁	613	24.6	
27 月	チンジャオロース丼 牛乳 中華スープ フルーツヨーグルト	614	21.7	
28 火	セルフフィッシュバーガー 牛乳 カレーポトフ	608	25.9	
29 水	ごまご飯 牛乳 揚げ餃子 味噌汁 もやしのピリ辛和え	625	22.6	
30 木	冷やし豚しゃぶうどん 牛乳 鬼まんじゅう	614	18.0	
31 金	ピラフ ジョア 野菜チップス 豆入りミネストローネ	644	23.5	

(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。

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) mg	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	623	24.3	20.2	2.1	347	2	240	0.41	0.51	28	4.8	87	2.9