

令和4年度

7月分給食献立表

目標 暑さに負けないために食事を考えて食べよう

大田区立矢口小学校

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	金	麦ごはん 牛乳 魚の照り焼き 豚汁 くだもの	kcal 585	g 27.8	<p>～夏本番！こまめな水分補給をしましょう～</p> <p>日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりにとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。</p> <p>～ 夏の土用の丑の日 ～</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>今月の行事と食べ物</p> </div> <p>「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間（または19日間）のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは、江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に“う”の付く食べ物を食べると夏負け（夏バテ）しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます（いろいろな説があります）。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p style="text-align: center;">魚のかばやき井</p> <p>【材料 分量（4人分）】</p> <p>ごはん……………お茶碗4杯 さんま……………4匹 小麦粉……………大さじ1・小さじ1 片栗粉……………大さじ3 揚げ油……………適量 生姜（すりおろす）……………少々 砂糖……………大さじ3 しょうゆ……………大さじ1・1/2 みりん……………小さじ1 酒……………大さじ1 水……………小さじ1</p> <p>【作り方】</p> <p>① さんま（又はあじやいわし）は、三枚おろしにする。又は、開いて骨をとる。 ② 生姜はすりおろし、汁のみ使う。生姜と調味料を火にかけ、煮立たせ、タレをつくる。 ③ 小麦粉と片栗粉をあわせる。 ④ さんまに③をまぶし、油であげる。 ⑤ ④を熱いうちに、②のタレにつける。 ⑥ ごはんを椀に盛り付ける。 上に⑤のさんまをのせる。</p>										
4	月	ジャージャー麺 ジョア レタススープ ビーンズポテト	618	23.6											
5	火	メキシカンライス 牛乳 スペイン風オムレツ ジュリエンヌスープ	585	22.1											
6	水	黒砂糖パン 牛乳 魚の変りソースかけ ポトフ	633	26.9											
7	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 七夕汁 フルーツゼリー	606	24.0											
8	金	エッグカレーライス 牛乳 海藻サラダ	631	19.1											
11	月	ししじゅうしい 牛乳 焼きししゃも イナムドッチ ピーチゼリー	596	23.2											
12	火	コッペパン 牛乳 ムサカ レヴィシアスーパ	640	26.0											
13	水	みそラーメン 牛乳 じゃがいももち	591	23.7											
14	木	ジャンバラヤ 牛乳 トマトと卵のスープ カレービーンズ	644	26.9											
15	金	魚のかばやき井 牛乳 中華風きゅうり 冬瓜のみそ汁	646	22.4											
19	火	キムタク丼 牛乳 めかたまスープ お楽しみデザート	585	20.3											
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 613	たんぱく質 g 23.8	脂質 g 20.5	ナトリウム (食塩相当量) g 2.9	カルシウム mg 332	鉄 mg 2.2	レチノール当量 μgRE 227	ビタミンB ₁ mg 0.36	ビタミンB ₂ mg 0.48	ビタミンC mg 28	食物繊維 g 4.6	マグネシウム mg 83	亜鉛 mg 2.7

(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。