

令和6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 | |
| | | | kcal | g | |
| 1 | 月 | 麦ごはん 牛乳 カレーコロッケ 野菜のごま炒め 大根と厚揚げのみそ汁 | 608 | 19.4 | <p>暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!</p> <p>いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を通しましょう。</p> <p>～ 夏を元気に過ごすには ～</p> <ul style="list-style-type: none"> ○朝・昼・夕の3食を規則正しくとる ○早寝・早起きをし、日中は体を動かす ○主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける ○冷たい物のとり過ぎに気をつける ○こまめな水分補給を心がける <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今月の食材</p> <p style="text-align: center;">～ きゅうり ～</p> <p>シャキシャキとみずみずしい食感が特徴の野菜。本来は、夏から秋にかけてが旬ですが、施設栽培の普及により、1年を通して生産されるようになりました。一般的に「きゅうり」として売られているのは、とげの色が白い「白いぼきゅうり」で、果皮が薄く歯切れが良いのが特徴です。ほかに、とげの色が黒い「黒いぼきゅうり」や、太くて短いピクルス用の品種、いぼのない品種もあります。また、きゅうりには表面にブレイムと呼ばれる白い粉が出る性質がありますが、栽培方法の工夫で、ブレイムの出ない「ブレイムレスきゅうり」が生み出され、現在はこちらが主流となっています。成分は95%以上が水分で、カリウムを多く含みます。手軽に食べられ、夏の水分補給にぴったりの野菜です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">中華風きゅうり</p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <p>ごま油 …………… 小さじ1 きゅうり …………… 160g みりん …………… 小さじ3/4 しょうゆ …… 小さじ1・3/4 塩…………… 少々 一味唐辛子 …… 少々</p> <p>【作り方】</p> <p>① きゅうりは、よく洗い熱湯を通して乱切りにする。 ② ①をごま油で炒めて、調味料で味付けする。 (※シャキシャキ感を残す。)</p> </div> <p>～絵本の紹介～ 「こまったさんのシチュー」</p> </div> |
| 2 | 火 | 玄米ごはん 牛乳 焼きししゃも とり肉とじゃが芋の揚げ煮 ピーチゼリー | 588 | 22.1 | |
| 3 | 水 | <絵本とコラボ給食> シュガートースト 牛乳 ツナサラダ カラング (アフリカのシチュー) | 616 | 22.4 | |
| 4 | 木 | 魚のかばやき丼 牛乳 中華風きゅうり 冬瓜のみそ汁 | 587 | 23.8 | |
| 5 | 金 | ちらし寿司 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 七タ汁 | 586 | 20.9 | |
| 8 | 月 | コッペパン 牛乳 ムサカ レヴィシアスープ | 603 | 26.2 | |
| 9 | 火 | 麦ごはん 牛乳 魚のみそ入りソースかけ 粉吹芋 トマトと卵のスープ | 586 | 24.4 | |
| 10 | 水 | ししじゅうしい 牛乳 親子たまご焼き イナムドゥチ | 594 | 28.8 | |
| 11 | 木 | 練りごま豆乳担々麺 牛乳 蒸しとうもろこし | 585 | 26.9 | |
| 12 | 金 | <セレクト給食> キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ 3種類のデザートから1つ選択口 | 587 | 22.2 | |
| 16 | 火 | かきあげ丼 牛乳 キャベツのみそ汁 大豆の五目煮 | 641 | 27.6 | |
| 17 | 水 | 夏野菜のカレーライス 福神漬 ジョア じゃこサラダ | 593 | 19.0 | |
| 18 | 木 | 冷やし豚しゃぶうどん 牛乳 鬼まんじゅう | 690 | 26.0 | |

(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。