

令和6年度



7月分給食献立表






大田区立矢口東小学校

| 実施日 | 曜日 | 献立 | 栄養量 | |
|----------|----|--|-------|-------|
| | | | エネルギー | たんぱく質 |
| | | | kcal | g |
| 1 | 月 | うぐいすきな粉揚げパン 牛乳 かぼちゃのシチュー もやしのサラダ | 743 | 26.1 |
| 2 | 火 | 玄米ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 きりぼしだいこん たまごや すのもの 切干大根の卵焼き 酢の物 | 584 | 25.6 |
| 3 | 水 | 豚キムチ丼 牛乳 中華スープ くだもの(パインアップル) | 591 | 25.1 |
| 4 | 木 | 冷やしきつねうどん 牛乳 ししゃものごま焼き 蒸しとうもろこし | 600 | 29.0 |
| 5 | 金 | 七夕献立 あまがわの川ちらし寿司 牛乳 とりにく しおこじや 鶏肉の塩麹焼き そうめん汁 きらきらサイダーゼリー | 660 | 24.0 |
| 8 | 月 | 胚芽ごはん 手作りなめたけ 牛乳 肉じゃがカレー煮 キャベツのしらす和え | 630 | 22.0 |
| 9 | 火 | フィッシュバーガー 牛乳 ヌードルスープ | 626 | 26.3 |
| 10 | 水 | 大豆入りひじきごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ 冬瓜入り味噌汁 | 576 | 25.2 |
| 11 | 木 | えび入りあんかけチャーハン 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 野菜の梅おかか和え | 656 | 25.1 |
| 12 | 金 | 照り焼きチキンとごぼうのスパゲッティ 牛乳 まめいりマセドアンサラダ フルーツポンチ | 652 | 24.8 |
| 15 | 月 | 海の日 | | |
| 16 | 火 | 枝豆ごはん 牛乳 ひじき入り揚げ餃子 鶏ささみとレタススープ | 580 | 26.9 |
| 17 | 水 | ジャージャー麺 牛乳 かき玉スープ くだもの(小玉すいか) | 621 | 24.8 |
| 18 | 木 | ーセレクト給食ー 夏野菜カレーライス 牛乳 コールスローサラダ セレクトアイス *事前にどちらか選んでもらいます。 (ガリガリ若ソーダ味 または ガリガリ若ぶどう味) | 653 | 21.2 |
| 19 | 金 | 終業式 | | |
| 7月の栄養量平均 | | | 629 | 25.1 |

おたより

いよいよ、夏本番を迎えようとしています。暑いからと、エアコン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過ごしてほしいと思います。

夏休みも早起き・早寝・朝ごはん

夜更かしをして朝寝坊が続いていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。夏休みを元気に過ごすためにも、早起き・早寝・朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。

©少年写真新聞社2024


今月の献立の中から

ジャージャー麺

材料 分量(5人分)

| | | |
|--------------|-------|---|
| 蒸し中華麺 | 550g | <p><作り方></p> <p>① 鶏がらスープをとる。(がらスープの素で代用可)</p> <p>② 乾燥大豆は水で戻してから下茹でし、みじん切にする。(大豆水煮を使用する場合は65g)</p> <p>③ 鶏がらスープを加え、調味して水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>④ もやしときゅうりは、サツと茹でて水冷し、水気をきっておく。</p> <p>⑤ 蒸し中華麺は、しっかりと炒めておく。</p> <p>⑥ 麺にひき肉あん、野菜をのせて完成。</p> |
| サラダ油 | 適量 | |
| しょうが(みじん切) | 少々 | |
| にんにく(みじん切) | 少々 | |
| 豚ひき肉 | 100g | |
| 乾燥大豆(みじん切) | 25g | |
| 玉ねぎ(みじん切) | 125g | |
| にんじん(みじん切) | 50g | |
| たけのこ水煮(みじん切) | 75g | |
| 干し椎茸(みじん切) | 2.5g | |
| ねぎ(みじん切) | 22.5g | |
| 水 | 225cc | |
| 鶏がら | 55g | |
| しょうが(スライス) | 少々 | |
| 酒 | 8.8g | |
| 三温糖 | 16g | |
| しょうゆ | 19g | |
| 八丁味噌 | 25g | |
| トウバンジャン | 少々 | |
| 水溶き片栗粉 | 適量 | |
| もやし | 150g | |
| きゅうり(千切り) | 75g | |

大豆の入ったひき肉あんは豆腐にかけるのもオススメです。



(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。