

7月給食献立表

大田区立雪谷小学校
校長 大曾根 努

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	枝豆じゃこわかめごはん 肉じゃが煮 ごまあえ 牛乳	573	23.7
2	水	カレーピラフ ミネストローネスープ マーマレードチキン 牛乳	598	24.8
3	木	ジャージャー麺 中華スープ 牛乳 ポテトぎょうざ	594	26.7
4	金	ごはん みそ汁 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 おひたし 牛乳	594	23.1
7	月	ちらし寿司 セタすまし汁 魚の照り焼き 牛乳	575	26.9
8	火	ツナコーントースト ポトフ 牛乳 果物	657	27.7
9	水	ベーコントマトスパゲティ コールスローサラダ 牛乳 果物	594	22.8
10	木	五目ごはん 豚汁 ししゃもの磯辺揚げ 牛乳	579	25.0
11	金	豚キムチ丼 卵わかめスープ 牛乳 果物	587	23.7
14	月	ごはん けんちん汁 魚のごまみそかけ 磯あえ 牛乳	561	26.0
15	火	チャーハン もやしのスープ 甘辛カリカリ豆 牛乳	562	23.3
16	水	丸パン チキンカツ コーンと野菜のスープ 牛乳 果物	603	29.7
17	木	夏野菜カレーライス ツナ海藻サラダ 牛乳 果物	649	22.0
18	金	終業式		

給食だより

梅雨の高い湿度と気温で体調は崩していないでしょうか。水分補給はもちろんですが、バランスのとれた食事をこころがけ、暑さ厳しい夏を健康に過ごしましょう。

今月の献立から

7日 セタすまし汁

そうめん（米粉めん）が入ったすまし汁です。

セタになぜ
そうめん？

セタに食べるそうめんにはいわれがあり、昔は、悪いことがおきないようにという願いをこめて、小麦粉と米粉を練って細かくひものようにしたものを2本、縄のように合わせて作った「さくべい」というお菓子をつくり食べたそうです。うどんの原型といわれています。

現代でも、セタにそうめんを食べたり、贈ったりするのは、この習慣からきています。

9日ほか かんきつ類【バレンシアオレンジ】

6月中旬から8月に出来る夏のかんきつです。酸味と甘みのバランスが良く、豊富な果汁が特徴です。日本では、和歌山県だけでしか栽培されていない貴重な品種です。

出来る量が少ない理由として、中身は熟しているのに、黄色くなった皮がふたたび緑色がかってしまう「回青現象（かいせいげんしょう）」が起り見た目が悪くなるからです。未熟と勘違いされてしまうのです。それを防ぐには、太陽の光が当たらないように袋をかける必要があります、それが大変な手間がかかるということです。

17日 夏野菜カレーライス

この時季の旬である、なす・さやいんげん・トマトを入れたカレーです。旬の野菜とカレーのスパイスで暑い夏を乗り切りましょう！

暑い夏を元気に過ごしましょう！食生活のポイント

ポイント1 まずは早起き＆朝ごはん！

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要。まずは、この2つをしっかりと守るようにしましょう。

ポイント2 上手に水分補給をしよう！

たくさん汗をかく外遊びや運動の時は、事前や途中でこまめに水分補給をしましょう。ミネラルを補給するために、スポーツドリンクを活用するなどの工夫が必要です。普段の食事をしっかりとることも水分とミネラルの補給になります。

ポイント3 間食は時間と量を決めて！

三度の食事がしっかり食べられるよう、間食は時間と量を決めましょう。食事をしっかりとることが夏ばてを防ぎます。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他			
1 火	枝豆じゃこわかめごはん	○		米, 大麦		枝豆			
	肉じゃが煮		豚肉	じゃがいも, 砂糖, 麩	サラダ油	にんじん	玉ねぎ	さば削り節(だし), しょうゆ, 塩, みりん	
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	小松菜	キャベツ, もやし	しょうゆ	
2 水	カレーピラフ	○	豚肉	米, 大麦	バター, サラダ油	にんじん, ビーマン	しょうが, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	塩, ターメリック, 鳥がら, 酒, カレー粉	
	マーマレードチキン		鶏肉	マーマレード			にんにく	塩, こしょう, 白ワイン, しょうゆ	
	ミネストローネスープ		ベーコン (鶏卵不使用)	じゃがいも, マカロニ	サラダ油	にんじん, ホールトマト	にんにく, セロリー, 玉ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ) , 塩, こしょう	
3 木	ジャージャー麺	○	豚肉, 大豆, 赤みそ	蒸し中華めん, 砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ	酒, しょうゆ, トウバンジャン	
	中華スープ		鶏肉		ごま油	にんじん, 小松菜	もやし, 干しいたけ, 水煮たけのこ, 長ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ) , 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	ポテトぎょうざ		ハム (鶏卵不使用)	じゃがいも, でん粉, ぎょうざの皮	サラダ油, 大豆白絞油		玉ねぎ, ホールコーン	塩, こしょう	
4 金	ごはん	○		米, 大麦					
	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮		鶏肉, 凍り豆腐	でん粉, 砂糖	大豆白絞油		長ねぎ	しょうゆ, 酒, みりん	
	おひたし		かつお節			にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	しょうゆ, さば削り節(だし)	
	みそ汁		白みそ, 赤みそ	わかめ			だいこん, 玉ねぎ, えのきたけ	さば削り節(だし)	
7 月	ちらし寿司	○	油揚げ, 鶏卵	米, 砂糖	サラダ油	にんじん	水煮たけのこ, 干しいたけ, かんぴょう	昆布(だし), 酒, 酢, 塩, みりん, うすくちしょうゆ	
	セタすまし汁		かまぼこ (鶏卵不使用)	米粉めん		小松菜	だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし), 塩, みりん, しょうゆ	
	魚の照り焼き		ぶり	砂糖				しょうゆ, 酒, みりん	
8 火	ツナコーントースト	○	ツナ	チーズ	食パン (無塩)	サラダ油, マヨネーズ風 (鶏卵不使用)		玉ねぎ, ホールコーン	
	ポトフ		ベーコン (鶏卵不使用), 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	鳥がら, しょうが (スープ) , 白ワイン, 塩, こしょう	
	果物						冷凍みかん		
9 水	ベーコントマトスパゲッティ	○	ベーコン (鶏卵不使用), 鶏肉	スパゲッティ, 砂糖, 小麦粉	サラダ油	にんじん, トマトビュレ, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	赤ワイン, 鳥がら, しょうが (スープ) , 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース	
	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし	
	果物						かんきつ類		
10 木	五目ごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 大麦, 砂糖		にんじん	水煮たけのこ, 干しいたけ	酒, 塩, うすくちしょうゆ, しょうゆ	
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも, 青のり	小麦粉, でん粉	大豆白絞油			
	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, こんにゃく	サラダ油		ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし)	
11 金	豚キムチ丼	○	豚肉	米, 大麦, 砂糖	サラダ油, ごま油	にら	玉ねぎ, キャベツ, はくさいキムチ漬	酒, しょうゆ, 塩, こしょう	
	卵わかめスープ		鶏卵	わかめ	でん粉	ごま油	にんじん	玉ねぎ, もやし	鳥がら, しょうが (スープ) , 塩, こしょう, しょうゆ
	果物						すいか		
14 月	ごはん	○		米, 大麦					
	魚のごまみそかけ		みなみかごかます, 赤みそ	砂糖, でん粉	白すりごま, 白ごま			酒, しょうゆ, みりん,	
	磯あえ		かつお節	焼きのり		小松菜	キャベツ, もやし	さば削り節(だし), しょうゆ	
	けんちん汁		油揚げ	こんにゃく, じゃがいも	サラダ油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし), 塩, しょうゆ	
15 火	チャーハン	○	豚肉, 鶏卵	米, 大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ, 干しいたけ	しょうゆ, 塩, 酒, こしょう	
	もやしのスープ		鶏肉		ごま油	小松菜	玉ねぎ, もやし	鳥がら, しょうが (スープ) , 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	甘辛カリカリ豆		大豆	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, 白ごま			しょうゆ	
16 水	丸パン	○		丸パン (無塩)					
	チキンカツ		鶏肉	小麦粉, パン粉, パン粉	大豆白絞油			中濃ソース	
	コーンと野菜のスープ		ベーコン (鶏卵不使用), 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, ホールコーン, キャベツ	鳥がら, しょうが (スープ) , 白ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ	
	果物						かんきつ類		
17 木	夏野菜カレーライス	○	豚肉, ひよこまめ	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん, ホールトマト, さやいんげん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, なす	塩, こしょう, 鳥がら, しょうが (スープ) , カレー粉, ナツメグ, クローブ, オールスパイス (粉), チャツネ, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	
	ツナ海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油		キャベツ, きゅうり, ホールコーン, しょうが	しょうゆ, 酢
	果物							冷凍みかん	