

 7月の献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質	
1 金	豚キムチ丼	体力UP献立 ~夏バテ予防メニュー~	豚肉	米、大麦、油、ごま油、砂糖、 でん粉	玉ねぎ、もやし、白菜(キムチ漬け)、にら	833 kcal	
	コーンサラダ			油、砂糖、卵不使用マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、小松菜、コーン	30.4 g	
	えのきと豆腐の中華スープ		○	鶏がら、鶏肉、豆腐	ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ	
4 月	飲むヨーグルト		ヨーグルト(ドリンクタイプ)			740 kcal	
	ちゃんぽん		豚肉、姫なると、鶏がら	中華麺、ごま油	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、 もやし、キャベツ、葉ねぎ、小松菜	29.6 g	
	カリカリ大豆		大豆	でん粉、油、砂糖、ごま			
5 火	かき揚げ	○	大豆、鶏卵、さば削り節(だし)	米、大麦、さつまい、小麦粉、でん粉、 米粉、油、砂糖	人参、玉ねぎ、ねぎ、コーン	867 kcal	
	甘酢あえ			砂糖、ごま油	もやし、キャベツ、小松菜	24.2 g	
	味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、 豆腐、赤みそ、白みそ、わかめ		長ねぎ		
6 水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		750 kcal	
	鮭のバジルパン粉焼き		鮭(さけ)	卵不使用マヨネーズ、パン粉、 オリーブ油	スイートバジル葉	35.2 g	
	マセドアンサラダ			じゃが芋、油、砂糖	人参、きゅうり、コーン		
	レタススープ		鶏がら、鶏肉、レンズ豆、粉寒天	油、コーンスターチ	生姜、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、 レタス、オレガノ		
7 木	ちらし寿司(炒り卵)	七夕	昆布(だし)、鶏ひき肉、油揚げ、 きざみのり、鶏卵	米、大麦、油、砂糖	干し椎茸、人参、かんぴょう、さやいんげん	767 kcal	
	七夕のお吸い物		○	昆布(だし)、さば削り節(だし)、 鶏肉、姫なると	油、でん粉	人参、大根、小松菜	27.7 g
	抹茶&牛乳寒天			粉寒天、調理用牛乳	砂糖		
8 金	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳			793 kcal	
	夏野菜のカレーライス		豚肉、鶏がら、ひよこ豆	米、大麦、油、じゃが芋、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、なす、トマト、 オレガノ	27.9 g	
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖、ごま油	人参、もやし		
11 月	玄米ごはん	○		米、玄米		777 kcal	
	鶏肉とじゃが芋の煮物		鶏肉、さば削り節(だし)	油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖	たけのこ(水煮缶詰)、人参、玉ねぎ、小松菜	30.7 g	
	焼きししゃも		ししゃも				
	ごま和え		きな粉	砂糖、白ねりごま、ごま	人参、もやし、小松菜、キャベツ		
12 火	きつねうどん	○	昆布(だし)、さば削り節(だし)、 鶏肉、かまぼこ、油揚げ	うどん、油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、長ねぎ、小松菜	792 kcal	
	竹輪の磯部あげ		竹輪、青のり(あおさ粉)	小麦粉、油		32.9 g	
	冷凍みかん				冷凍みかん		
13 水	高野豆腐のそぼろごはん	○	豚ひき肉、高野豆腐	米、大麦、油、砂糖	生姜、人参、長ねぎ、さやいんげん	820 kcal	
	千草焼(玉子焼)		鶏ひき肉、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、小松菜	37.3 g	
	生揚げと冬瓜のみそ汁		さば削り節(だし)、生揚げ、 白みそ、赤みそ	じゃが芋	冬瓜		

(注) 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。

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質
14 木	ツナポテサラトースト	○	ハム、豆乳、ツナ、チーズ	無塩食パン、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	コーン、玉ねぎ	754 kcal
	野菜スープ		鶏肉、鶏がら	油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、切り、生姜、キャベツ、コーン、パセリ	33.4 g
	ヨーグルト（ブルーベリーソース）		ヨーグルト	砂糖	ブルーベリー	
15 金	ウンケジュシー（豚飯）	○	豚肉、赤みそ、豚骨（だし）	米、大麦、油、砂糖	生姜、ごぼう	732 kcal
	ウサチ（切干大根の酢の物）		食育の日 ～郷土料理～	ごま、砂糖、油	切干大根、人参、もやし、小松菜	24.0 g
	そうめん汁		豚骨（だし）、さば削り節（だし）	そうめん	人参、小松菜、長ねぎ	
	冷凍パイ				冷凍パイナップル	
18	海の日					
19 火	タコライス（チーズ）	○	昆布（だし）、豚ひき肉、大豆（まめプラス）、チーズ	米、大麦、油、でん粉	ニンニク、玉ねぎ、人参、キャベツ	854 kcal
	キャベツとじゃがいものスープ		鶏がら、鶏肉、レンズ豆	油、じゃが芋	生姜、キャベツ、パセリ	30.3 g
	コーヒーゼリー		アガー（寒天）	砂糖		
7月20日(水)終業式および9月1日(木)始業式の日は、給食がありません。9月2日(金)から給食が再開します。						

（注）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。

※今月の小松菜は東京都産、えのきたけは大田区友好都市長野県東御市産を使用する予定です。

※6日に使用するスイートバジル、じゃがいも、玉ねぎは、とうきょう元気農場産を使用する予定です。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。

<p>1日(金) 体カアップ ～夏バテ予防献立～</p> <p>夏は暑さや甘い飲み物の取りすぎで食欲が落ち、寝苦しくて睡眠が十分にとれず、夏バテしやすくなります。 豚肉や卵に多く含まれるビタミンB群は、栄養素をエネルギーに変える時に欠かせない栄養素ですが、体が疲れてくると栄養を吸収する力も落ちてきてしまいます。そこで、玉ねぎやにらと一緒に調理すると玉ねぎやにらに含まれるアリシンがビタミンB群を体に吸収されやすくしてくれるので、体内でエネルギーに変換されるのを助け、疲労を軽くする効果があります。 今月の体カアップ献立は、豚肉に玉ねぎやにらを使った豚キムチ丼を提供いたします。</p>	<p>15日(金) 食育の日 ～郷土料理（沖縄県・お盆）～</p> <p>第二次世界大戦終了後、アメリカ合衆国の統治下に置かれた沖縄ですが、1972年5月15日に日本へ返還されました。今年5月15日で沖縄本土復帰50周年を迎えました。沖縄では祖先崇拝の精神が受け継がれています。旧暦七月十三日から三日間のお盆の期間（今年は8月10日～12日）や、4月にある清明祭（シーミー）には、親族が集まります。7月の食育の日にはお盆の期間中に沖縄で食べられている郷土料理を紹介します。</p> <p>ウンケジュシーは、豚肉と葉しょうがを使った炊き込みご飯（クファジュシー）です。お盆の初日を沖縄では「ウンケー」と呼ぶ為、この日に食べる炊き込みご飯をウンケジュシーと呼びます。</p> <p>ソーメン汁は、お盆のナカビ（2日目）のお昼に供える料理です。豚骨から作ったスープで作るのが特徴です。</p>
<p>7日(木) セタ（たなばた）</p> <p>7月7日はセタです。『笹の節句』とも呼ばれる桃の節句や端午の節句などと同じ日本の五節句のひとつです。セタの日には、願いごとを書いた五色の短冊を笹の葉に飾り、健康や稲などの作物が秋に無事収穫できることを願う風習があります。当日は、お祝い料理に欠かせないちらし寿司、セタの笹にみたてた抹茶寒天と天の川（ミルクィウェイ）の牛乳寒天のデザートを提供いたします。</p>	

## <給食室より>

### 「給食の取り置きについて」

本校では、通院等により遅刻して登校の場合、安全管理面・衛生管理面から、13時05分（45分授業：12時45分）給食終了時間までしか取り置きません。ご了承ください。