



# 7月 よていこんだてひょう



江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜(汁物) デザート	おもな材料名			中学年 17歳- たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える		
3	月	○	旬の野菜 トマトいりおやこどん	のりすあえ とうふのみそしる	とりにく たまご ぎゅうにゅう のり わかめ かまぼこ みそ あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さんおんとう でんぶん ごま	たまねぎ トマト こまつな キャベツ もやし にんじん	607 kcal 26.7 g 16.7 g 2.3 g	
4	火	○	ツナカレーピラフ	<セレクト給食> ごまだれサラダ ポテトとまめのスープ	さくらんぼ ゼリー または メロン ゼリー	ツナ ウィンナー ハム ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく こなかんてん わかめ しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし ピーマン キャベツ もやし きゅうり こまつな メロン さくらんぼ レモンじる	619 kcal 21.0 g 19.6 g 2.3 g
5	水	○	ごはん こまつなじゃこふりかけ	ほっけのみそマヨやき ごまあえ とりしおにくじゃが		じゃこ ぎゅうにゅう ほっけ みそ とりにく	こめ ごまあぶら さとう ごま エッグゲアマヨ あぶら さんおんとう しらたき じゃがいも	こまつな しょうが キャベツ にんじん もやし にんにく たまねぎ グリーンピース	634 kcal 27.1 g 17.9 g 2.4 g
6	木	○	<手作りパンの日> てづくりえだまめ チーズフォカッチャ	ひよこまめとツナのサラダ じゃがいものポターージュ		チーズ ぎゅうにゅう ひよこまめ ツナ ベーコン とりにく とうにゅう なまクリーム	きょうりきこ こむぎこ さとう あぶら マーガリン オリーブあぶら こめこ さんおんとう じゃがいも	えだまめ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	617 kcal 24.1 g 24.2 g 1.9 g
7	金	○	<行事食「七夕」> たなばたちらしすし	きびなごのからあげ そうめんのすましじる	たなばた クラッシュ かんてん	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう きびなご かまぼこ こなかんてん	こめ さとう あぶら でんぶん こめこ そうめん くすきり	ほししいたけ たけのこ にんじん えだまめ オクラ えのきたけ ぶどうジュース パインかん ナタデココ	647 kcal 26.6 g 16.3 g 2.3 g
10	月	○	はちみつレモントースト (ハーフ) ガーリックトースト (ハーフ)	かぼちゃサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく たいす	しょくパン はちみつ マーガリン あぶら アーモンド じゃがいも こむぎこ ザラメ	レモンじる にんにく パセリ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり セロリ たまねぎ	649 kcal 24.4 g 28.3 g 2.3 g
11	火	○	<世界の料理 「インドネシア」> ナシゴレン	とりにくのスパイシーやき (サテアヤム) フライドポテト インドネシアふうスープ (ソトアヤム)		ふたにく えび ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが セロリ レモンじる とうもろこし たまねぎ ヒーマン ねぎ パプリカ にんじん エリンギ もやし キャベツ チンゲンサイ	644 kcal 26.1 g 20.9 g 2.3 g
12	水	○	ツナみそそばうどん	アーモンドあえ ゆでとうもろこし	旬の野菜	たまご とりにく ツナ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら アーモンド	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ もやし こまつな とうもろこし	604 kcal 23.2 g 19.6 g 1.6 g
13	木	○	<郷土料理「沖縄県」> シンジューシー	とうふチャンブルー もずくスープ	れいとう みかん	ふたにく こんぶ ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご とりにく けずりぶし もずく	こめ もちこめ ごまあぶら さとう	ほししいたけ にんじん えだまめ もやし ニラ たまねぎ えのきたけ こまつな れいとうみかん	602 kcal 27.0 g 18.2 g 2.4 g
14	金	○	ごはん	サバのたつたあげ もやしとコーンのサラダ ごまとうにゅうじる	バナナ	ぎゅうにゅう サバ わかめ ツナ とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ あぶら さとう こめこ でんぶん ごまあぶら ねりごま	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ こまつな バナナ	698 kcal 26.7 g 26.8 g 1.8 g
18	火	○	<7・8月うまれの おたんじょう日給食> なつやさいの カレーライス	オニオンドレッシングサラダ	おかしな めだまやき	ふたにく ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さんおんとう さとう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト トマかん かぼちゃ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり ももかん	672 kcal 18.8 g 20.6 g 1.6 g
19	水	○	ひやしごもくうどん	ちくわのいそべあげ さつまいもでんぶら	スイカ	とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	さとう うどん あぶら こむぎこ こめこ さつまいも でんぶん	にんじん きゅうり もやし スイカ	670 kcal 23.5 g 21.1 g 2.0 g

★献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、ご了承ください 7月 12回

## ☆七夕(たなばた)とは☆

昔(むかし)の中国(ちゅうごく)の風習(ふうしゅう)と、日本(にほん)の風習(ふうしゅう)が合(あ)わさった行事(ぎょうじ)です。

- 中国(ちゅうごく)の風習(ふうしゅう)  
→織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)の伝説(でんせつ)「**きっこうでん**」
- 日本(にほん)の風習(ふうしゅう)  
→裁縫(さいほう)や書道(しょどう)など、手習(てなら)い事(ごと)の上達(じょうたつ)を願(ねが)う「**たなばた**」



## 7月(がつ)の行事(ぎょうじ)の紹介(しょうかい)「七夕(たなばた)」

### ☆行事食(ぎょうじしょく)「そうめん」☆

邪気(じゃき)を払(はら)い、病気(びょうき)をせず健康(けんこう)に過(す)ごせるよう、願(ねが)って食(た)べます。もとは、中国(ちゅうごく)の伝説(でんせつ)と食(た)べ物(もの)に由来(ゆらい)し、そうめんではなく「**索餅(さくべい)**」というおかしが食(た)べられていました。「**索餅(さくべい)**」…小麦粉(こむぎこ)などに水(みず)を加(くわ)えて練(ね)り、縄(なわ)のような形(かたち)にねじったもので、そうめんの原型(げんけい)といわれています。



### セレクト給食(せれくじきしょく)

#### 「季節(きせつ)の果物(くだもの)ゼリーを味(あじ)わおう」

実施日(じっしび)：7月4日(火)

内容(ないよう)：A さくらんぼゼリー

B メロンゼリー



初夏(しょか)～夏(なつ)にかけてが旬(しゅん)の果物(くだもの)を使(つか)ったゼリーのセレクトです。小(ちい)さくて丸(まる)い形(かたち)がかわいく、甘酸(あまず)っぱいさくらんぼと、ジューシーで濃厚(のうこう)な甘(あま)さが特(とく)ちょうのメロン、みなさんどちらを選(えら)びましたか？