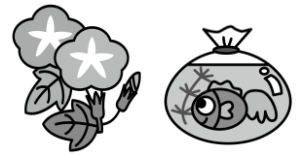


# 7月こんだて表



2024年 7月 No.1



第二葛西小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ご飯 『おきなわ県』	○		精白米, 粒麦		557 kcal
	いただいた葛西沖ののりの佃煮		葛西産海苔のつくだ煮			25.1 g
	イワシの天ぷら		いわし切り身	小麦粉, 揚げ油		19.8 g
	にんじんしりしり		まぐろ缶, たまご	サラダ油	にんじん	1.9 g
	クーブイリチー		豚こま肉, 細切りこんぶ	サラダ油, さとう, つきこんにやく, ] 白ごま	切干しだいこん	
	とうふ汁		豆腐, 蒸しかまぼこ(卵無し)		だいこん, ねぎ	
2火	麦ご飯	○		精白米, 粒麦		554 kcal
	豆あじの南蛮漬け		まめあじ	小麦粉, でん粉, 揚げ油, 三温糖	玉葱, にんじん, 赤パプリカ, 黄パプリカ	23.9 g
	じゃがいものごまずあえ			じゃがいも, ごま油, 三温糖, 白すりごま, 白ごま	にんじん, きゅうり, にんにく, しょうが, ねぎ	14.7 g
	小松菜とえのきのすまし汁		こんぶ, 鶏こま肉, 豆腐	あられ麩, でん粉	玉葱, えのきたけ, ねぎ, こまつな	1.7 g
3水	キムチ炒飯	○	まぐろ缶	サラダ油, 精白米, 粒麦, ごま油	白菜キムチ漬け, こまつな	567 kcal
	豆腐のトマト炒め		ベーコン, 鶏こま肉, あさり缶, 豆腐	サラダ油, でん粉, バター	はくさい, トマト, エリンギ, こまつな しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱,	24.9 g 18.4 g
	中華サラダ			緑豆はるさめ, 白ごま, ごま油, さとう	にんじん, きゅうり, もやし, だいこん	2.3 g
4木	ガーリックトースト(1/2)	○		コッペパン, バター, オリーブ油	にんにく	635 kcal
	メロンパントースト(1/2)		たまご, 調理用牛乳	食パン, 小麦粉, バター, さとう, グラニュー糖	こまつな, メロン	23.9 g
	じゃがもちのシーフードハヤシ		ベーコン, まぐろ缶, 大豆, むきエビ, イカ, 生クリーム, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, でん粉, バター, 小麦粉	にんにく, 玉葱, にんじん, こまつな	26.4 g
	ごぼうサラダ			白ごま, 白すりごま, ごま油	ごぼう, きゅうり, キャベツ, もやし, えのきたけ	2.5 g
5金	とうもろこしご飯	○		精白米, もち米, 粒麦, バター	とうもろこし	588 kcal
	豆のいなりコロッケ		油揚げ, ベーコン, 大豆	サラダ油, じゃがいも	玉葱, にんじん, れんこん	26.3 g
	切り干し大根のナムル			ごま油, 白ごま	もやし, こまつな, にんじん, きゅうり, えのきたけ, 切干し大根, にんにく, しょうが	20.1 g
	海鮮みそ汁		ベーコン, イカ, むきエビ, あさり缶, さつま揚げ, 麦みそ, 米みそ	サラダ油	しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, ねぎ, こまつな	2.8 g
8月	たなばた寿司	○	たまご, まぐろ缶, ダイスターズ	精白米, 粒麦, さとう, 油	きゅうり, にんじん, 干し椎茸	585 kcal
	七タそうめん汁		うずら卵缶	そうめん(乾)	オクラ	20.9 g
			蒸しかまぼこ(卵無し)		にんじん, 玉葱, えのきたけ, ねぎ, こまつな	12.7 g
	たなばたフルーツ白玉		豆腐	白玉粉, 栗甘露煮, さとう	にんじん, こまつな, みかん缶, パイン缶, ナタデココ, りんご缶	2.1 g
9火	手作りコーンチーズパン	○	星型チーズ	強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油	とうもろこし	626 kcal
	鶏肉と大豆のトマト煮		ベーコン, 鶏こま肉, 大豆, まぐろ缶, むきエビ	オリーブ油, じゃがいも, 三温糖, 米粉, 小麦粉	にんにく, 玉葱, トマト缶, こまつな	29.4 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, サラダ油, さとう, ごま油, 白ごま	にんじん, キャベツ, もやし, (冷凍)コーン	18.4 g
	バナナ				バナナ	1.9 g
10水	ご飯 『とっとり県』	○		精白米, 粒麦		618 kcal
	スタミナ納豆(鳥取県民食)		鶏ひき肉, 大豆, 挽きわり納豆	サラダ油, さとう, ごま油	しょうが, にんにく, こねぎ	31.5 g
	さかなのフライ		スケソウタラ	小麦粉, パン粉, 揚げ油		19.2 g
	おひたし		かつお節		こまつな, もやし, キャベツ	1.6 g
	じゃぶ		鶏こま肉, 豆腐, 油揚げ	こんにやく, さとう	干し椎茸, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 木	小松菜と豚肉の焼きそば	○		蒸し中華めん, 油	しょうが, にんにく,	554 kcal
	大根とキャベツとしらすのサラダ		豚こま肉	サラダ油, でん粉, ごま油	干し椎茸, たけのこ(缶), にんじん, 玉葱, もやし, こまつな	23.0 g
	中華ごまだんご		しらす干し	さとう, ごま油	キャベツ, にんじん, だいこん, えのきたけ	21.1 g
			豆腐	白玉粉, さとう, さつまいも, 白ごま, 黒ごま, 油		1.9 g
12 金	『おきなわ県』 タコライス	○		精白米, 粒麦	キャベツ, にんじん	651 kcal
	ゴーヤチップとスパイシーポテト		豚ひき肉, 豚レバーひき肉, 大豆, ピザチーズ	サラダ油	にんにく, 干し椎茸, 玉葱, ピーマン	23.8 g
	ひみつのフルーツポンチ			でん粉, 揚げ油, じゃがいも	ゴーヤ	19.1 g
				グラニュー糖	とうがん, レモン, バイン缶, みかん缶, りんご缶, パナナ	1.2 g
16 火	手作りじゃこオニオンパン	○	ハム, ちりめんじゃこ	強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油, サラダ油, マヨネーズ(卵無)	玉葱	635 kcal
	チリコンカン		大豆, 豚ひき肉, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, バター, 米粉	玉葱, にんじん, こまつな	27.4 g
	ごぼうチップサラダ			揚げ油, 白すりごま, サラダ油, さとう	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	25.7 g
17 水	ひじきご飯	○	鶏ひき肉, ひじき, 油揚げ	精白米, 粒麦, サラダ油, しらたき, さとう, 白ごま	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, こまつな	550 kcal
	青のりの卵焼き		鶏ひき肉, たまご, あおのり	サラダ油, さとう	ねぎ※, にんじん, 干し椎茸	26.5 g
	おひたし		しらす干し		こまつな, もやし, にんじん	19.2 g
	豆腐となるとのすまし汁		豆腐, なると(卵無)		だいこん, ねぎ, こまつな	2.0 g
18 木	『セレクト給食A』 チキンカレーライス	○		精白米, 粒麦		587 kcal
	手作り福神漬け		鶏こま肉, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉葱, ねぎ, りんご, にんじん, トマト缶, こまつな	17.9 g
	コーヒー寒天とミルク寒天			さとう	きゅうり, だいこん, なす, しょうが	17.7 g
	『セレクト給食B』 チキンカレーライス		粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	さとう		2.1 g
	手作り福神漬け			精白米, 粒麦		590 kcal
	サイダー寒天とオレンジ寒天		鶏こま肉, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉葱, ねぎ, りんご, にんじん, トマト缶, こまつな	16.9 g
				さとう	きゅうり, だいこん, なす, しょうが	17.9 g
	粉寒天	さとう	レモン, オレンジジュース	2.1 g		

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2024. 07



## 夏の「土用」にまつわる食べ物



- 1日(月) 海苔の佃煮は、『NPO法人ふるさと東京を考える実行委員会』から葛西沖で養殖した海苔を佃煮にしたものをいただいたものです。給食室で加熱調味します。佃煮以外は沖縄県でよく食べられている郷土料理です。
- 5日(金) 旬の野菜トウモロコシを使った『とうもろこしごはん』です。3年生が200本のとうもろこしの皮をむいてくれます。
- 8日(月) セタ給食です。調理師さんが一生懸命作ります。
- 9日(火) 今日も旬のトウモロコシを使った『手作りコーンチーズパン』です。おおぞら学級の2年・3年・4年生が55本のとうもろこしの皮をむいてくれます。
- 10日(水) 納豆の日です。鳥取県でよく食べられている『スタミナ納豆』を作ります。『じゃぶ』も、鳥取県の郷土料理です。
- 11日(木) 世界の料理『中国』です。
- 12日(金) 郷土料理『沖縄県』タコライス・ゴーヤチップ  
ひみつのフルーツポンチは、1種類野菜が入っています。
- 18日(木) 『セレクト給食』です。デザートはセレクトです。  
A『コーヒーかんとんとミルクのかんとん』  
B『サイダーかんとんとオレンジかんとん』  
です。どちらにするか考えておいてください。

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

姿勢がいいと → 内臓元気!

