

7月



こんだてひょう

令和7年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よう び	こんだて	ぎ ゆう に ゆう	材料と体内でのたらしき			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	ランチョンマットとマスクの ご準備をお願いします。
				きいろ	あか	みどり			
				たんぱく質・脂質 炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質(ミネラル)	ビタミン			
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる			
1	火	はんげしょうのぎょうじしょく 冷やし中華 タコのからあげ 小松菜スープ	○	むし中華めん、ごま油、三温糖 でんぶん、じゃがいも、油	牛乳、ロースハム、たまご まだこ、鶏肉	にんじん、きゅうり、もやし、しょうが 玉ねぎ、えのきたけ、こまつな	555 25.3		1日は、 半夏生の行事食 です。 半夏生（はんげしょう）は夏至から数えて11日目からの5日間です。今年は7月1～6日にあたります。この日にタコを食べて、タコの足の吸盤のように癒えた稲が根を張り、豊作になるように願います。
2	水	1年生：えだまめのさやとり 小松菜焼肉丼 さやつき枝豆 豆腐とわかめのすまし汁 冷凍みかん	○	米、粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぶん	牛乳、豚肉、赤みそ 鶏肉、絹ごし豆腐 わかめ	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな さやつきえだまめ、えのきたけ ねぎ、冷凍みかん	552 25.0		
3	木	ご飯 鮭の塩こうじ焼き かいそうサラダ 豚汁 小玉すいか	○	米、粒麦、白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	牛乳、サケ わかめ、とさかのり かつお節 豚肉、木綿豆腐 白みそ、赤みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ こだますいか	556 25.9		2日は 1年生 えだまめのさやとり 1年生が枝からもちだ枝豆を使います。旬の味を楽しめるように、さやごと塩ゆでにして提供します。
4	金	きなこトースト キャロットドレサラダ ミネストローネ	○	食パン、バター、さとう メープルシロップ、油 はちみつ、じゃがいも	牛乳、きな粉、ベーコン 豚肉、大豆	キャベツ、こまつな、ホールコーン にんじん、オレンジジュース にんにく、セロリー、玉ねぎ トマト缶詰	553 21.2		7日は、 七夕の行事食 です。 7月7日は七夕です。七夕では、悪いことが起きないようにという願いをこめて「さくべい」という食べ物を7日の夜に食べたそうです。七夕にそうめんを食べるのは、この習慣からきていると言われています。給食では、星いっぱいメニューを作ります。
7	月	だひばたのぎょうじしょく 七夕ちらしずし そうめん汁 星空あんみつポンチ	○	米、粒麦、さとう、白ごま 油、そうめん 米粉マカロニ	牛乳、あなご、油揚げ たまご、鶏肉、かまぼこ 粉寒天、あずき	干ししいたけ、にんじん、かんぴょう れんこん、えだまめ、とうがん こまつな パイン缶、黄桃缶	554 21.5		
8	火	ご飯 鯖のごまみそ焼き 五色和え たまねぎのみそ汁 オレンジ	○	米、粒麦、さとう 白すりごま、白ごま 三温糖	牛乳、サバ 白みそ、赤みそ 油揚げ、大豆 わかめ	こまつな、キャベツ、にんじん、 もやし、ホールコーン、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ オレンジ	552 25.3		9日は 2年生 とうもろこしの皮むき 皮付きの新鮮なとうもろこしが食べられるのは、旬の今だけです。素材の味を楽しめるようにシンプルに蒸して提供します。
9	水	2年生：とうもろこしのかわむき 麻婆豆腐ごはん 蒸しとうもろこし わかめスープ	○	米、粒麦、油、さとう でんぶん、ごま油	牛乳、豚肉、大豆 豆みそ、赤みそ、木綿豆腐 鶏肉、わかめ	にんにく、しょうが、干ししいたけ 玉ねぎ、にんじん、たけのこ水煮 にら、とうもろこし、ねぎ	553 26.4		
10	木	ご飯 スタミナ納豆 しいらの唐揚げ 薬味ソース 野菜のごま和え 大根と豆腐のみそ汁	○	米、粒麦、ごま油、さとう でんぶん、油、三温糖 ねりごま、白すりごま	牛乳、鶏肉、ひきわり納豆 しいら、白みそ、赤みそ 木綿豆腐、わかめ	しょうが、にんにく、こねぎ ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ にんじん、だいこん、ほんしめじ	567 26.4		7月10日は、なっとうの日！ 710（なっとう）のごろあわせて、納豆の日とされています。給食では、鳥取県の給食で生まれた郷土料理「スタミナ納豆」を作ります。納豆が苦手な子のために考えられたメニューです。
11	金	おきなわけんのぎょうじしょく くわじゅーしい ゴーヤチップス もずくのみそ汁	○	米、粒麦、白ごま でんぶん、じゃがいも 油	牛乳、豚肉、焼き豚 こんぶ、大豆、絹ごし豆腐 沖縄もずく、白みそ、赤みそ	干ししいたけ、にんじん ゴーヤ、ねぎ、こまつな	554 19.3		
14	月	セレクトきゅうしょく チキンライス パンブキンポタージュ 【おかしなたまご】 もしくは 【おかしなめだまやき】	○	油、米、粒麦 じゃがいも、さとう	牛乳、鶏肉 白いんげん豆、豆乳 粉寒天 《生クリーム》	トマトジュース、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム水煮、ホールコーン グリーンピース、かぼちゃ、パセリ 黄桃缶 《りんごジュース》	568 19.7		11日は、 沖縄県の郷土料理 です。 沖縄県では豚肉がよく食べられています。くわじゅーしいは、豚肉を使った炊き込みご飯です。昆布を入れて、うま味たっぷりに仕上げます。
15	火	ご飯 ししゃもフライ 野菜のごまみそ和え かきたま汁 パイナップル	○	米、粒麦、小麦粉、パン粉、油 ねりごま、三温糖 白すりごま、でんぶん	牛乳、ししゃも、白みそ 鶏肉、絹ごし豆腐、たまご	こまつな、もやし、にんじん みずな 生パインアップル	559 23.7		
16	水	フランスのいようり クロックムッシュ ツナとコーンのサラダ ラタトゥイユシチュー	○	食パン、オリーブ油 小麦粉、油、さとう じゃがいも	牛乳、ロースハム ビザチーズ、ツナ 豚肉、ウィンナー	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり ホールコーン、にんにく、赤パプリカ 黄パプリカ、なす、ズッキーニ エリンギ水煮、トマト缶詰、パセリ	553 24.8		16日は、 フランスの料理 です。 クロックムッシュは、今から約100年前にパリの劇場オペラ座近くのカフェで考えられたと言われています。「クロック」とは、日本で言う「カリッとした」という意味だそうです。
17	木	おかかチャーハン レバーとポテトのナッツがらめ ワンタンスープ	○	米、粒麦、白ごま、でんぶん じゃがいも、油、さとう アーモンド ワンタンの皮、ごま油	牛乳、大豆、なると かつお節、しらす干し 豚レバー、鶏肉	にんにく、しょうが、ねぎ ホールコーン、こまつな にんじん、ほんしめじ	553 23.9		
18	金	夏野菜カレーライス カリカリジャコサラダ すいかフルーツポンチ	○	米、粒麦、油、じゃがいも バター、小麦粉 三温糖、さとう	牛乳、鶏肉、レンズ豆 ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、セロリー、玉ねぎ トマト、ホールコーン、なす、かぼちゃ ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり みかん缶、パイン缶、すいか	566 18.3		旬の食べ物しょうかい ・えだまめ・とうもろこし ・なす・ピーマン ・かぼちゃ ・タコ・あなご ・すいか・パインアップル 給食では、子供たちに旬の新鮮でおいしい食べ物を味わってほしいと考え、毎月の献立に取り入れています。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の基準です。※学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。



もうすぐ、夏休みですね。

夏バテにまけず、楽しく過ごすために「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけましょう。

