



7 月 献 立 表

給食目標：好き嫌いなく食べましょう



江戸川区立上小岩小学校
校 長 宮本 知司
栄養士 高橋 真樹子

日	主食	牛乳	おかず	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 火	<半夏生献立> 冷やしきつねうどん	○	じゃこと大豆の甘辛煮 小松菜ともやしのピリ辛和え メロン	かつお削り節、こんぶ、鶏こま肉、ワカメ、油揚げ、牛乳、ちりめんじゃこ	うどん、三温糖、さとう、油、白ごま、じゃがいも、黒ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、ほんしめじ、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、しょうが、にんにく、アンデスメロン	559 kcal 28.8 g 24.5 g 2.8 g
2 水	<七夕献立> 七夕ちらし	○	ちくわの磯辺揚げ 小松菜とわかめの和えもの そうめん汁 七夕寒天	油揚げ、たまご、きざみのり、牛乳、焼き竹輪、あおのり、鶏こま、蒸しわかめ、牛乳、粉寒天	精白米、さとう、油、小麦粉、三温糖、白ごま、そうめん	にんじん、干し椎茸、きゅうり、こまつな、キャベツ、もやし、えのき、玉葱、オクラ、ねぎ	595 kcal 24.2 g 19.3 g 2.7 g
3 木	<世界の料理 ブラジル> スパイシーチキンサンド	○	フライドポテト ヴィナグレッツサラダ フェイジョアード	若鶏モモ肉、牛乳、ウィンナー、ベーコン、豚こま肉、大豆、レンズまめ、ひよこまめ、うずら豆	丸パン、じゃがいも、油、ツイストマカロニ、オリーブ油、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、こまつな、トマト、黄パプリカ、赤パプリカ、エリンギ	620 kcal 26.4 g 24.5 g 2.7 g
4 金	ごはん	○	さばのつけ焼き かまぼことキャベツの和えもの 具だくさんみそ汁	牛乳、サバ、かまぼこ、粉かつお、豚こま肉、油揚げ、木綿豆腐、あさり、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、さとう、白ごま、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、ごぼう、玉葱、こまつな	573 kcal 28.1 g 20.9 g 2.3 g
5 土	<世界の料理 韓国> ブルコギ丼	○	もやしのナムル トックスープ 小玉スイカ	豚こま肉、牛乳、鶏こま肉、木綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、油、三温糖、ごま油、白ごま、トック、でん粉	玉葱、もやし、にら、ぶなしめじ、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく、りんご、ねぎ、大豆もやし、きゅうり、小玉スイカ	577 kcal 24.6 g 19.1 g 2.4 g
8 火	<3年生皮むき体験> チーズミートドッグ	○	いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りセサミサラダ ゆでとうもろこし	豚ひき肉、大豆、チーズ、牛乳、ベーコン、白いんげん豆、豆乳、生クリーム、ボンレスハム	無塩パン、油、小麦粉、じゃがいも、米粉、白ごま、三温糖	玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、西洋かぼちゃ、とうもろこし	637 kcal 28.9 g 26.0 g 2.0 g
9 水	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 小松菜とキャベツのごま酢和え とうがん汁 メロン	鶏ひき肉、ひじき、牛乳、ししゃも、豚こま肉、油揚げ、木綿豆腐、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、じゃがいも	えだまめ、しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、とうがん、アンデスメロン	587 kcal 26.1 g 19.4 g 2.5 g
10 木	たまごのチャーハン	○	いかのかりん揚げ パリパリ中華和え はるさめと豆腐のスープ オレンジ	たまご、鶏こま肉、牛乳、イカ、木綿豆腐	精白米、粒麦、でん粉、油、ワントンの皮、ごま油、三温糖、白ごま、じゃがいも、緑豆はるさめ	ねぎ、干し椎茸、にんじん、えのき、しょうが、大豆もやし、もやし、きゅうり、こまつな、にんにく、玉葱、にら、オレンジ	615 kcal 26.6 g 19.8 g 2.6 g
11 金	<東京都地産地消献立> ごはん ひじき入りエコふりかけ	○	キハダのつくね焼き 明日葉と糸寒天の和え物 小松菜のかきたま汁 メロン	干ひじき、かつお節、牛乳、めじまぐろ、すけとうだらすり身、木綿豆腐・しぼり、大豆、ボンレスハム、糸寒天、油揚げ、たまご	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、でん粉、ごま油、じゃがいも	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、キャベツ、もやし、あしたば、玉葱、えのきたけ、みずな、こまつな、アンデスメロン	590 kcal 29.8 g 16.4 g 1.9 g
14 月	とうもろこしごはん	○	鮭のバター醤油かけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	こんぶ、牛乳、サケ、かつお節、豚こま肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、油、バター、三温糖、じゃがいも	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、こまつな、玉葱、ねぎ	597 kcal 25.2 g 21.5 g 2.2 g
15 火	ごはん 茎わかめの佃煮	○	とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁	茎わかめ、牛乳、鶏むね肉、かつお節、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、でん粉、油、ごま油、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、玉葱、だいこん、西洋かぼちゃ、えのき	561 kcal 25.1 g 16.5 g 2.0 g
16 水	ごはん 鉄火みそ	○	切干大根のたまご焼き もやしと小松菜の和え物 かみなり汁	牛乳、大豆、赤みそ、たまご、ボンレスハム、木綿豆腐、鶏こま肉	精白米、粒麦、油、三温糖、ごま油、白ごま、じゃがいも、板麩	ごぼう、玉葱、にんじん、切干しだいこん、干し椎茸、葉ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、ホールコーン、だいこん、ねぎ	587 kcal 25.6 g 18.3 g 2.5 g
17 木	<セレクト給食> 夏野菜カレー (チキンカツ・メンチカツ)	○	コールスロー フルーツポンチ	豚モモ肉、鶏むね肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、粒麦、油、じゃがいも、小麦粉、乾パン粉、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、なす、ズッキーニ、トマト缶詰、キャベツ、こまつな、ホールコーン、ナタデココ、バナナ、パイン缶、小玉スイカ	638 kcal 20.4 g 18.4 g 2.1 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

献立紹介

◎1日 半夏生献立

半夏生とは、夏至から数えて11日目の日で、昔は田植えを終わらせる日として大きな節目の日とされてきました。日本では、半夏生の日に、たこやうどんを食べる風習があるので、給食では暑いこの時期に美味しい冷やしきつねうどんを作ります。日本の食文化や歴史を感じながら味わってください。

◎8日、11日 食育授業献立

8日は3年生がとうもろこしの皮むき、11日は4年生の社会科、私たちが住んでいる「東京都」の学習に合わせて地産地消献立を実施します。地産地消献立では、八丈島産キハダマグロ、東京都特産品の明日葉などを使用します。

<今月の栄養価平均>

エネルギー 596 kcal
たんぱく質 25.6 g
脂 質 20.3 g
塩 分 2.4 g

★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

7月2日、七夕集会に合わせて、給食でも七夕献立を実施します。

七夕ちらしは炒り卵と星形にんじんで天の川をイメージして、そうめん汁は七夕の行事食のそうめんを使いオクラの輪切りも入れて七夕らしく調理します。デザートは七夕寒天もぜひ楽しみにしていてください！

給食を通して、子供たちが行事食や郷土料理などの日本の食文化に触れる機会を増やしていきたいと思います。

