

7月給食献立表

令和6年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ	
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)						
1	月	半夏生 献立	たご飯 さばのみそ幽庵焼き 小松菜のごま和え わかめときのこのむらも汁 果物 (メロン)				精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、米粉、白ごま(いり)、白すりごま、ごま(ねり)、でん粉	飲用牛乳、粉寒天、かまぼこ(卵無)、またご、あおのり、サバ、白みそ、たまご、生ワカメ	ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、もやし、キャベツ、こまつな、玉ねぎ、えのきたけ、トマト、ねぎ、メロン	7月1日は半夏生にちなんだ献立です。大地にしっかりと根を張るようにという豊作への願いを込めて関西では「タコ」を、福井県では「サバ」を食べる習慣があります。		
2	火		こまつなマヨポテトtoast ミルクフレンチトースト レニこま炒め オニオンスープ				無塩食パン、じゃがいも、さとう、マヨネーズ(卵無)、胚芽食パン、バター、でん粉、油(揚げ油)、サラダ油(米)、ごま油	飲用牛乳、まぐろ缶詰(油漬7-ｸﾞﾗｲﾄ)、調理用牛乳、調製豆腐、豚レバー、ベーコン、木綿豆腐	玉ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく、赤パプリカ、にんじん、ほんしめじ、パセリ	ミルクフレンチトーストは牛乳、バター、さとう、みりん、パンを漬けて焼いて作ります。卵を使わないため短時間で染み込み、しっとり仕上がります。		
3	水	旬の食材	とうもろこしご飯 アジフライ はりはりポテトサラダ かぼちゃとみょうがのみそ汁				精白米、米粉、でん粉、乾パン粉、生パン粉、油(揚げ油)、じゃがいも、サラダ油(米)、さとう、白ごま(いり)	飲用牛乳、粉寒天、まあじ、豆乳、生揚げ、赤みそ、白みそ、生ワカメ	とうもろこし、にんじん、きゅうり、切干しいんこん、レモン、玉ねぎ、だいこん、西洋かぼちゃ、キャベツ、みょうが、こまつな	今日は夏に旬を迎える野菜と魚を使った献立です。炊きあがったご飯には蒸したとうもろこしを混ぜ込みます。		
4	木	韓国献立	ビビンバ カムジャジョリム(じゃがいもの甘辛煮) わかめスープ				精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、白ごま(いり)、ごま油、じゃがいも、米粉、油(揚げ油)	飲用牛乳、粉寒天、豚こま、たまご、大豆(国産)、鶏こま、生ワカメ、木綿豆腐	にんにく、しょうが、にんじん、切干しいんこん、こまつな、もやし、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	今日は韓国献立です。カムジャジョリムとはじゃがいもを甘辛く煮たもので、「カムジャ」はじゃがいも、「ジョリム」は煮物という意味です。		
5	金	七夕献立	七夕すし ししゃもの香り揚げ 短冊和え そうめん汁 果物 (小玉スイカ)				精白米、粒麦、さとう、白ごま(いり)、サラダ油(米)、でん粉、米粉、油(揚げ油)、ごま油、そうめん	飲用牛乳、粉寒天、鱈、たまご、ししゃも、あおのり、おかか、鶏こま、生ワカメ、かまぼこ(卵無)、木綿豆腐	しょうが、きゅうり、キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、梅干し、椎茸、みずかけな、小玉スイカ	7月7日の七夕にちなみ、天の川をイメージした七夕すしやそうめん汁、笹飾りに使う短冊の形に切った短冊和えを作ります。		
8	月		かつおとぶりのご飯 小松菜の和風ナゲット 小松菜ともやしわかめ和え 呉汁				精白米、粒麦、さとう、米粉、マヨネーズ(卵無)、でん粉、白すりごま、油(揚げ油)、ごま油、白ごま(いり)	飲用牛乳、かつお、ぶり、木綿豆腐、大豆(国産)、鶏ひき肉、鶏こま、生ワカメ、白みそ	しょうが、こまつな、切干しいんこん、にんじん、もやし、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ	呉汁とは大豆をすりつぶして加えた味噌汁で、大豆のコクを感じられます。給食ではゆでた大豆をミキサーにかけて滑らかにした後加えます。		
9	火	リクエスト給食	キムチチャーハン ジャンボ餃子 春雨サラダ				精白米、粒麦、ごま油、さとう、サラダ油(米)、白ごま(いり)、ジャポ餃子の皮、油(揚げ油)、緑豆はるさめ	飲用牛乳、たまご、鶏こま、豚ひき肉、おから、粉寒天、ハム	はくさい(キムチ漬)、大根(たくあん)、ねぎ、キャベツ、こまつな、にら、えのきたけ、にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、切干しいんこん	リクエスト給食アンケートで1位だった主食、主菜、副菜を組み合わせ献立です。キムチチャーハンとジャンボ餃子はカレーや唐揚げを上回る票が入りました。		
10	水	納豆の日	ご飯 スタミナ納豆 しそチーズ卵焼き 小松菜のレモン醤油和え 冬瓜と油揚げの味噌汁				精白米、ごま油、三温糖、サラダ油(米)、さとう	飲用牛乳、粉寒天、挽きわり納豆、鶏ひき肉、たまご、ピザチーズ、粉かつお、鶏こま、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	ねぎ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、しそ葉、こまつな、えのきたけ、キャベツ、レモン、とうがん、ほんしめじ、しょうが	スタミナ納豆は鳥取県の学校給食が発祥のメニューです。納豆が苦手な子どもたちでもおいしく食べられるようにという思いで作られました。		
11	木	手作りパン 献立 リクエスト給食	びっくりピザパン オニオンドレッシングサラダ クリームシチュー				強力粉、小麦粉、さとう、サラダ油(米)、オリーブ油、じゃがいも、米粉、バター	飲用牛乳、ベーコン、ウィンナー、ピザチーズ、まぐろ缶詰(油漬7-ｸﾞﾗｲﾄ)、鶏こま、レンズまめ(乾)、ピザチーズ、粉チーズ、調製豆腐	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、こまつな、キャベツ、にんじん、しょうが、西洋かぼちゃ	今月の給食室手作りのパンは、大きさにびっくりのピザパンです。リクエストアンケートの汁物部門で1位のクリームシチューを合わせます。		
12	金		ご飯 シイラの梅から揚げ なすのみそ炒め 小松菜と豆腐のすまし汁 果物 (メロン)				精白米、でん粉、米粉、油(揚げ油)、じゃがいも、サラダ油(米)、板こんにゃく、さとう、白ごま(いり)	飲用牛乳、粉寒天、シイラ、豚こま、鶏こま、麦みそ、赤みそ、木綿豆腐	しょうが、梅ひしお、ゆかり、なす、玉ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、こまつな、だいこん、はくさい、えのきたけ、メロン	なすは今の旬の夏野菜です。なすの果肉は味が染み込みやすいので、様々な料理に向いています。給食ではなすを1度揚げたからみそ炒めを作ります。		
15	月	海の日										
16	火		ツナチキンピラフ △サカ(ギリシャ風グラタン) ジュリエンスープ				精白米、粒麦、オリーブ油、サラダ油(米)、じゃがいも、油(揚げ油)、バター、小麦粉、さとう	飲用牛乳、鶏こま、まぐろ缶詰(油漬7-ｸﾞﾗｲﾄ)、調理用牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、レンズまめ(乾)、ピザチーズ、粉チーズ、木綿豆腐	にんにく、玉ねぎ、えのきたけ、赤パプリカ、こまつな、なす、にんじん、トマト缶詰、パセリ、セロリ、しょうが、キャベツ	△サカとはギリシャの家庭料理の一つです。なすやじゃがいも、ミートソース、ホワイトソースを重ねて焼いたグラタンのような料理です。		
17	水		冷やし五目うどん 厚揚げのトマトみそ炒め もちもちきなこケーキ				冷凍うどん、さとう、サラダ油(米)、じゃがいも、でん粉、米粉、油(米)	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、たまご、鶏ひき肉、生揚げ、赤みそ、きなこ、豆乳	にんじん、もやし、きゅうり、こまつな、トマト、しょうが、玉ねぎ、黄パプリカ	厚揚げは大豆製品の1つで、たんぱく質の他にカルシウムや鉄が豊富な食材です。きなこケーキにはお米が原料の「米粉」を使い、しっとり食感に仕上げます。		
18	木	給食 最終日 リクエスト給食	小松菜サグカレー 夏野菜のサラダ フルーツポンチ				精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、ごま(ねり)、米粉、じゃがいも、白ごま(いり)	飲用牛乳、鶏こま、レンズまめ(乾)、豆乳、調製豆腐、まぐろ缶詰(油漬7-ｸﾞﾗｲﾄ)、生ワカメ、粉寒天、調理用牛乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ、トマト缶詰、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、西洋かぼちゃ、オクラ、黄桃缶、みかん缶、パン缶	1学期の給食最終日は江戸川区産の小松菜を使ったピラフです。デザートにはリクエスト1位のフルーツポンチを提供します。		
19	金	終業式										

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

7月の給食栄養目標
 ・暑さに負けない体をつくろう ・1日3回の食事をしっかりとろう

~ 毎日350gの野菜を食べよう ~
7月 平均野菜使用量
134g

白衣洗濯のお願い
 日頃より、学校給食の運営にご協力いただき、ありがとうございます。
 7月最終週に当番の方は、白衣を持ち帰って夏休み中に洗濯をお願いします。**2学期の給食は9月3日(火)から始まりますので、9月2日(月)の始業式に忘れずに持ってきてください。**スムーズに配膳が始められるようご協力よろしくお願いいたします。