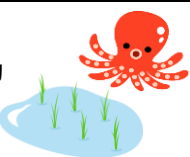


7月 献立表



台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 菅方 祐聖

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3~4年生)
1月	※ 半夏生献立 ※ たこ飯 スズキーニとホキの揚げ物 白菜のみそ汁 こだますいか 牛乳	 たこ、油揚げ ホキ 厚けずり筋、油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、もち米、強化米、サラダ油、三温糖 小麦粉、でんぷん、サラダ油、揚げ油 (冷)白玉団子	ごぼう、にんじん、たけのこ(シロトルト) スズキーニ はくさい、にんじん、えのきたけ、長ねぎ ずいか	「半夏生」とは、夏至から数えて11日目を行い、今年は7月1日にあたります。昔は、夏至がすぎで半夏生までが、田植えの目安としていたそうです。また、「稲の根が、たこの足のように四方八方に根付きまうように」「稲穂がたこの足(吸盤)のように豊かに実りますように」と願いをこめて「たこ」を食べる風習があります。ほかにも半夏生の時期には、うどんや鯖を食べる地域もあるそうです。	613 kcal 29.2 g
2火	パリ2024オリンピック・パラリンピック応援献立 ガーリックフランス 鶏肉のラタトゥイユソース ポテトスープ 牛乳	 鶏もも切身 飲用牛乳	71752621、有塩バター オリーブ油 じゃがいも	にんにく、パセリ にんにく、玉葱、なす、スズキーニ、ピーマン、ホールトマト缶 しょうが、にんじん、長ねぎ、こまつな	夏休み中、パリ2024オリンピック・パラリンピックが開催されます。ということで、給食でもフランス料理を出し、フランスの文化を学んでもらいたいと思います。ラタトゥイユは夏野菜の煮込み料理です。旬のなすやパプリカ、スズキーニをおいしくいただきます。	530 kcal 23.1 g
3水	教科関連献立(4年生 音楽「ちいきにつたわる音楽」～富山県郷土料理～) ご飯 よごし ぶりの照り焼き きゅうりの浅漬け だんご汁 牛乳	 白みそ、赤みそ ぶり 厚けずり筋、鶏こま肉、白みそ、赤みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 ごま油、砂糖、白すりごま 砂糖、でんぷん (冷)白玉団子	こまつな しょうが きゅうり、しょうが 干し椎茸、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな	4年生は音楽で「ちいきにつたわる音楽」について学習します。その中で富山県の民謡「こきりこ」が取り上げられています。そこで、給食でも富山県の郷土料理を取り入れました。「よごし」は野菜をゆでて細かく刻み、みそで味付けした料理で、白いご飯との相性が抜群です！「だんご汁」も富山県の郷土料理で、子供が生まれたときに作られる料理だそうです。	653 kcal 30.4 g
4木	☆ 七夕献立 ☆ 七夕鮭寿司 きのこ入り煮浸し そうめん汁 きらきら七夕ゼリー 牛乳	 塩漬け、油揚げ だし昆布 粉末天 飲用牛乳	精白米、強化米、三温糖、白ごま そうめん(乾)、玉葱 砂糖	れんこん、にんじん、かんぴょう(乾)、干し椎茸、えだまめ(冷凍)、酢しょうが ぶなしめじ、もやし、こまつな こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、オクラ ぶどうストリートジュース、ナタデココ	織姫が機(はた)を織ることから、七夕には糸に似たそうめんを食べる風習があります。また、七夕の発祥地、中国にある「素餅(さくべい)」という、小麦粉をごねて縄のように伸ばし、丸じって揚げたお菓子をお供えしていたのが、日本に伝わってそうめんに変わってしまったという説もあります。また、笹の形の鈴や笹の葉でくるんだ餅、糸や短冊の形の干菓子など、七夕にちなんだ楽しいお菓子も和菓子のお店にこの時期並びます。	517 kcal 20.7 g
8月	☆ 3年生 枝豆のさやとり ☆ & ※ 千束幼稚園体験給食④ ※ しょうゆラーメン ゆで枝豆 森野さんちのハウスみかん 牛乳	 豚ひき肉 だし昆布 粉末天 飲用牛乳	鶏し中華めん(卵不使用)、ごま油、サラダ油 えだまめ みかん	しょうが、長ねぎ、にんにく、たけのこ(シロトルト)、もやし えだまめ みかん	国語で「すがたをかえる大豆」について学習予定の3年生に、成長すると大豆になる枝豆のさやとりをしてもらいます。冷凍ものは一年中給食でも使いますが、新鮮なものが納品されるのは今だけです。旬の枝豆を味わってください。	522 kcal 24.0 g
9火	東京都だって地産地消献立(大和ルージュ) & ※ 旬を味わう(あじ) ※ ご飯 あじフライ 小山さんちの大和ルージュ入りコーンサラダ 冬瓜と油揚げのみそ汁 牛乳	 だし昆布、厚けずり筋、油揚げ、白みそ、赤みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 あじ サラダ油 飲用牛乳	揚げ粉、小麦粉、生パン粉、パン粉 サラダ油 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉葱 とうがん、えのきたけ、こねぎ	6月の給食で白いうもろこしである「雪の妖精」を食べましたね。この日は、珍しい赤いうもろこしである「大和ルージュ」が給食に初登場です！この品種は実だけでなく、芯やひげまで赤い色をしています。また、一年中スーパーにも並んでいるイメージのあじですが、春から夏にかけてが旬です。あじといえば、真夏のこの時期ですが、ほかにもおよそ140種類もいるそうです。ちなみに、あじという名は「味」がよいことから名付けられたそうです。	631 kcal 26.2 g
10水	教科関連献立(1年生 国語「大きなかぶ」～お話の舞台 ロシア料理～) パンプキンパン ボルシチ かぶとツナサラダ 牛乳	 豚こま肉、生クリーム、プレーンヨーグルト ツナ 飲用牛乳	パンプキンパン サラダ油、じゃがいも 砂糖、サラダ油	かぶ、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶、こねぎ かぶ、にんじん、きゅうり	1年生は国語で「大きなかぶ」を学習します。ロシアのお話であることから、給食ではロシア料理を出します。ボルシチには、カラフルな野菜で色あじの立川市の小山農園さんから届くピーツを使います。ちなみに、お話に出てくる「大きなかぶ」は実はかぶではなく「ルタカバ」という野菜だそうです。	571 kcal 22.1 g
11木	教科関連献立(5年生 社会「高い土地のくらし」～群馬県の料理～) おつきりこみ 焼きまんじゅう 婦恋キャベツのおひたし 牛乳	 厚けずり筋、豚こま肉、油揚げ、赤みそ 赤みそ けずり筋餅片 飲用牛乳	豚手、(冷)ほうとうめん 小麦粉、強力粉、サラダ油、砂糖、黒砂糖 キャベツ	にんじん、だいこん、かぼちゃ、長ねぎ、こまつな 小麦粉、強力粉、サラダ油、砂糖、黒砂糖 キャベツ	5年生は社会科で「高い土地のくらし」について群馬県を通して学習をしました。ということで、この日の給食は群馬県の郷土料理です。「おつきりこみ」は、幅の広い麺を具だくさんの汁と煮込んだ料理です。「焼きまんじゅう」は、酒を加えた小麦粉を練って発酵させ、だんごのように丸めて中にさし、みそダレをぬって焼いたものです。また、おひたしに使われるのは教科書にも登場する「婦恋キャベツ」です。高い土地を活かして夏でも涼しい気候の中、キャベツなどの高涼野菜が栽培されています。	561 kcal 22.0 g
12金	教科関連献立(5年生 社会「あたたかい土地のくらし」～沖縄県の料理～) クファジュシー ゴーヤチャンプルー もずくスープ 沖縄バイン 牛乳	 豚肩こ肉、刻み昆布 豚こま肉、豆腐(押し)、けずり筋餅片 味噌汁、沖縄もずく 飲用牛乳	精白米、もち米、ごま油、三温糖 砂糖、ねりごま、サラダ油 味噌汁、沖縄もずく 飲用牛乳	にんじん、ほんしめじ にがうり、玉葱、もやし、にら にんじん、長ねぎ、こまつな バインアップル	5年生は社会科で「あたたかい土地のくらし」について沖縄県を通して学習します。ということで、この日は沖縄県の郷土料理や沖縄県産の食材を使った給食です。「クファジュシー」は、豚肉を使った沖縄風炊き込みご飯です。「チャンプルー」は沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。また、バインアップルやもずくも沖縄の特産物です。	558 kcal 21.1 g
16火	☆ 宿泊学習に向けて～館山臨海学園～ ☆ いわしのかば焼き丼 玉葱と小松菜のみそ汁 丸ごとキャロットゼリー 牛乳	 まいわけ 厚けずり筋、油揚げ、赤みそ、白みそ 粉末天 飲用牛乳	精白米、強化米、白ごま、米粉、でんぷん、揚げ油、三温糖 砂糖 (冷)白玉団子、チョコレート	玉葱、こまつな しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、トマト、にんじん、なす、かぼちゃ、パプリカ キャベツ、きゅうり、にんじん バインアップル(缶詰)	4年生は7月29～30日に館山臨海学園へ行きます。宿泊学習でも食に注目してもらいたいと思い、この日の給食では館山にある千葉県の特産物を使ったメニューにしました。この日のメインとなるいわしも、千葉県が代表的な産地になっています。にんじんも、普段給食で使うものの多くが千葉県産です。この日はミキサーにかけてゼリーにします。	599 kcal 24.9 g
17水	☆ 宿泊学習に向けて～日光林間学校～ ☆ 山菜おこわ いもフライ かんぴょうの卵とじ 牛乳	 油揚げ だし昆布、厚けずり筋、卵 飲用牛乳	精白米、もち米、強化米、三温糖、白ごま、ごま油 揚げ油、じゃがいも、小麦粉、パン粉 でんぷん	干し椎茸、にんじん、たけのこ(シロトルト)、山菜ミックス水菜 かんぴょう(乾)、玉葱、こまつな	7月23～25日に6年生は日光林間学校があります。そこで、給食で栃木県の食を学んでほしいと思い献立に取り入れました。「いもフライ」は蒸したじゃがいもを一口大に切り、小麦粉とパン粉などで作った衣をつけて揚げた、栃木県のご当地グルメです。また、汁物に入っているかんぴょうは栃木県が日本の生産量の99%以上を占めるそうです。	632 kcal 23.3 g
18木	※ 旬を味わう(夏野菜) ※ & 東京都だって地産地消献立 東京都産夏野菜カレーライス ごまだれ海藻サラダ 白玉ちゃん夏休みゼリー 牛乳	 豚こま肉 海藻ミックス、わかめ(生) 粉末天 飲用牛乳	精白米、強化米、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、有塩バター、小麦粉 砂糖、ねりごま、ごま油 砂糖、シロップ、(冷)白玉団子、チョコレート	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、トマト、にんじん、なす、かぼちゃ、パプリカ キャベツ、きゅうり、にんじん バインアップル(缶詰)	1学期の給食最終日は、旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーを出します。カレーに入っている玉ねぎ、なすなどの野菜は東京都産のものを使います！ 夏休みも3食しっかり食べ、元気に過ごしましょう！ 2学期の給食もぜひ楽しみにしていてください！	633 kcal 18.7 g

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。

千束小学校栄養摂取基準量(1学期身体測定結果中央値より)
1・2年生:510kcal 3・4年生:602kcal 5・6年生:781kcal

7月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 585kcal
たんぱく質 23.8g