

7月 献立表



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！

台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 (3・4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)		
1木	＊旬を味わう～かぼちゃ～＊ ご飯 鮭の焼き漬け 磯の香りかえり かぼちゃのみそ汁 牛乳	かぼちゃと聞いて、冬に食べるイメージを覚えていますか？実はかぼちゃは夏に収穫する野菜です。							572 kcal 27.3 g
		生鮭		精白米、強化米					
		油揚げ、赤みそ、白みそ	きざみのり	砂糖			こまつな、にんじん	もやし	
		牛乳					にんじん、かぼちゃ、こまつな	玉葱	
2金	＊半夏生献立＊ たこご飯 ズッキーニと白身魚の揚げ物 かきたま汁 牛乳	「半夏生」とは、夏至から数えて11日目をいい、今年は7月2日にあたります。昔は、夏至がすぎて半夏生までが、田植えの目安としていたことから、この時期に「たこ」を食べ豊作を願う地域があります。							604 kcal 29.5 g
		たこ、油揚げ		精白米、もち米、強化米、三温糖	サラダ油	にんじん	ごぼう、ゆでたけのこ		
		ホキ		小麦粉、でんぷん	サラダ油、揚げ油			ズッキーニ	
		厚けずり節、木綿豆腐、卵		でんぷん		こまつな		玉葱	
6火	🍤 #元氣いただきますプロジェクト～車えび～🍤 しょうゆラーメン 車えびのプチからあげ しゅわしゅわフルーツポンチ 牛乳	コロナ禍で行き場がなくなってしまった車えびを、無償提供していただきました。丸ごと素揚げしていただきます。							698 kcal 34.3 g
		豚ひき肉		蒸し中華めん(卵不使用)	ごま油、サラダ油		しょうが、長ねぎ、にんにく、ゆでたけのこ、もやし		
		くるまえび			揚げ油				
		牛乳						パイン缶、ビッツ、みかん缶、黄桃缶、アイス	
7水	☆七夕献立☆ 七夕穴子寿司 きのこ入り煮浸し そうめん汁 お星さまゼリー 牛乳	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「寒餅(さくべい)」という小麦粉をこねて縄のように伸ばし、ねじってあ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たという説もあります。							568 kcal 20.8 g
		あなご、油揚げ		精白米、強化米、三温糖	白ごま	にんじん、さやえんどう	れんこん、かんぴょう、干し椎茸、紅しょうが		
						こまつな	ぶなしめじ、もやし		
			だし昆布	そうめん、麩		こまつな、にんじん、オクラ	たけのこ(ゆで)		
8木	🍌 給食でGOTOイート～栃木県～🍌 山菜おこわ いもフライ かんぴょうの卵とじ 牛乳	7月12日から6年生は日光移動教室があります。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。いもフライは栃木県佐野市で生まれた料理で、蒸したじゃがいもにパン粉をつけ、揚げて作ります。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。							655 kcal 20.9 g
		油揚げ		精白米、もち米、強化米、三温糖	白ごま、ごま油	にんじん	干し椎茸、ゆでたけのこ、山菜ミックス水菜		
		厚けずり節、卵	だし昆布	でんぷん	揚げ油	こまつな	かんぴょう(乾)、玉葱		
		牛乳							
9金	＊旬を味わう～夏野菜～ & 地産地消献立＊ 夏野菜カレーライス ごまドレ海藻サラダ うきわゼリー 牛乳	給食のカレーは季節ごとに具材が変わります。今月はトマトやなす、ピーマンなど旬の夏野菜をたっぷり入れます。また、この日に使うじゃがいもも玉ねぎは、東京都でとれたものを使用します。							671 kcal 18.9 g
		豚こま肉		精白米、押麦、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、揚げ油、有塩バター	トマトピューレ、にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン	しょうが、にんにく、味噌、玉葱、なす、黄ピーマン		
			海藻ミックス、わかめ(生)	砂糖		ねりごま、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり	
			粉寒天	砂糖、白玉団子				パインアップル(缶詰)	
12月	🍉 食べ比べ給食～すいか～🍉 照り焼きピザトースト ピクルス レンズ豆入りトマトスープ 食べ比べすいか 牛乳	今月の食べ比べは「すいか」です。赤と黄、2種類のすいかを食べ比べます。品種は八百屋さんがこの日におすすめのものを選んで持ってきてくださる予定です。							654 kcal 26.5 g
		鶏こま肉	ナチュラルチーズ	食パン、砂糖	ササ油、マヨネーズ(卵不使用)		玉葱、とうもろこし(冷凍)		
				砂糖	ごま油	にんじん、赤ピーマン	だいこん、キャベツ		
			レンズ豆、豚こま肉、ベーコン	じゃがいも	サラダ油	にんじん、ホールトマト缶、トマトピューレ、パセリ	にんにく、玉葱		
13火	＊旬を味わう～枝豆～ & 3年生枝豆のさやとり＊ 釜焼きピビンバ 中華わかめスープ ゆで枝豆 冷凍みかん 牛乳	国語で「すだちをかえる大豆」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、枝豆の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。							589 kcal 24.7 g
		豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ		精白米、麦、強化米、砂糖	サラダ油、ごま油、白ごま	にんじん、こまつな	だいごもやし、しょうが、にんにく		
		木綿豆腐	生わかめ			ごま油	しょうが、ゆでたけのこ、長ねぎ		
		牛乳					冷凍みかん		
14水	＊旬を味わう～とうもろこし～ & 1年生とうもろこしの皮むき＊ スパゲティラタウイユソース ゆでとうもろこし 野菜スープ 牛乳	この日に納品されるとうもろこしは、東京都産のものです！1年生の皮むきにはお楽しみも…！なんと、1本だけ白色の品種を納品してもらいます。誰に当たるでしょうか…？							680 kcal 25.0 g
		豚こま肉、ベーコン		スパゲティ	サラダ油、オリーブ油	トマト、トマトピューレ、トマト缶	にんにく、ゆで玉葱、なす、マヨネーズ、黄ピーマン		
		ベーコン		じゃがいも		にんじん	とうもろこし		
		牛乳					玉葱、キャベツ		
15木	🍌 給食でGOTOイート～沖縄県～🍌 もずく丼 ゴーヤチップス ズッキーニとじゃが芋とコーンのみそ汁 果物(沖縄ティーダパイン) 牛乳	沖縄県産のもずくやゴーヤ、パインアップルを使います。食べて沖縄旅行の気分を味わってください！							631 kcal 20.2 g
		豚ひき肉	もずく	三温糖、でんぷん、精白米、強化米	サラダ油	にんじん、ピーマン	玉葱、しょうが		
		油揚げ、白みそ		でんぷん	揚げ油		にがり		
				じゃがいも		にんじん	玉葱、ズッキーニ、とうもろこし(冷凍)		
16金	＊旬を味わう～いわし～＊ ご飯 いわしのさっぱりおろしソース 即席漬け さつま汁 牛乳	旬のいわしに米粉をつけてサクッと揚げて、大根おろしを使ったさっぱりしたソースをかけます。							594 kcal 22.9 g
				精白米、強化米					
		いわし開き		でんぷん、米粉、三温糖			しょうが、だいこん、レモン(果汁、生)		
					白ごま	にんじん	きゅうり、キャベツ		
19月	＊旬を味わう～冬瓜～ & ラッキーにんじんデー＊ ナンのお好み焼き 冬瓜スープ キャラメルポテト 牛乳	冬瓜は名前を見ると冬の野菜と勘違いされますが、夏に収穫される野菜です。水分量も多いので、暑くて汗をたくさんかく季節にぜひ食べてほしい野菜です。この日は大きな冬瓜を展示し、子供たちに食べてもらう予定です。							606 kcal 23.4 g
		たこ、いか、粉かつお節	干し桜えび	ナン		マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ、とうもろこし(冷凍)、紅しょうが		
						にんじん	干し椎茸、玉葱、とうがん		
		牛乳		さつまいも、三温糖	揚げ油、有塩バター				

～お知らせ～

- 今年度は、給食当番は学校で用意した白衣を着用しますが、ご家庭からご持参いただいたエプロン・三角巾等を使用しても構いません。
- はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご家庭からご持参いただいたものを使用しても構いません。
- 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。

7月栄養価平均(3・4年生)

エネルギー 631kcal
たんぱく質 24.8g

栄養摂取基準

1・2年生:530kcal 3・4年生:650kcal 5・6年生:780kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%

