

# 7月 献立表



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 金	<b>＊半夏生献立＊</b> たこ飯 ズッキーニとホキの揚げ物 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	 たこ、油揚げ ホキ 厚けずり節、生わかめ、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 じゃがいも	ごぼう、にんじん、たけのこ(レトルト) ズッキーニ 長ねぎ	「半夏生」とは、夏至から数えて11日目 をい、今年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」を食べる習慣を願う地域があります。	586 kcal 27.8 g
4 月	<b>☆1年生とうもろこしの皮むき☆ &amp; ＊旬を味わう(夏野菜)＊</b> スパゲティラタトウイユソース 東京都産のゆでとうもろこし 野菜スープ 牛乳	 豚こま肉、ベーコン ベーコン 飲用牛乳	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油 じゃがいも	にんにく、セロリ、玉葱、なす、 ズッキーニ、マッシュルーム、トマ ト、黄ピーマン とうもろこし にんじん、玉葱、キャベツ	1年生がとうもろこしの皮むきをし ます。また、この日に届けてもらうと うもろこしは、東京都東久留米市でと れたものです。「おおももの」という品 種で、秋田さんというかたが育てまし た。	637 kcal 23.3 g
6 水	<b>➤給食でGOTOイート(茨城県)➤</b> ご飯 カップ納豆 鶏肉のみそ焼き れんこんチップサラダ ぬっぺ汁 牛乳	 納豆 鶏もも肉、赤みそ 刊マガヤ 厚けずり節、木綿豆腐 飲用牛乳	精白米、強化米 砂糖、ごま油 揚げ油、砂糖、ごま油、白ごま こんにやく、でんぷん	れんこん、きゅうり、にんじん、キャベ ツ、こまつな、とうもろこし にんじん、ごぼう、だいこん、生し いたけ、こまつな	8月に4年生は常総市宿泊校外学習があ ります。そこで、給食を通して茨城の食 について学んでもらいます。日本で生産さ れている「れんこん」は茨城県産が半分を 占めています。今日はサラダに入ってい ます。ぬっぺ汁は、茨城県の郷土料理でさ いの目に切った野菜が入った汁物です。昔か らお祝いの席や法事でのおもてなし料理と して作られています。	689 kcal 32.6 g
7 木	<b>☆七夕献立☆</b> 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	 塩ざけ、油揚げ だし昆布 粉寒天 飲用牛乳	精白米、強化米、三温糖、白ごま そうめん(乾)、麩 砂糖、アラザン	れんこん、にんじん、かんぴょう、 干し椎茸、さやえんどう、紅しょう が ぶなしめじ、もやし、こまつな こまつな、たけのこ(レトルト)、 にんじん、オクラ ぶどうストレートジュース、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、小麦粉をこ ねて縄のように伸ばし、ねじってあげたお 菓子を供えていたのが、日本に伝わっ てそうめんになったという説もありま す。	566 kcal 21.6 g
8 金	<b>☺食べ比べ給食(すいか)☺</b> 照り焼きピザトースト ピクルス 白菜スープ 食べ比べすいか 牛乳	 鶏こま肉、ナチュラルチーズ ベーコン 飲用牛乳	食パン、サラダ油、砂糖、マヨネー ズ(卵不使用) 砂糖、ごま油	玉葱、とうもろこし(冷凍) だいこん、キャベツ、にんじん、赤 ピーマン にんじん、玉葱、はくさい すいか	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 すめものを選んで持ってきてくださ る予定です。	600 kcal 24.2 g
11 月	<b>＊旬を味わう(きす、なす)＊</b> ゆかりご飯 きすとかぼちゃの天ぷら 即席漬け なすのみそ汁 牛乳	 きす、卵 厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白み そ 飲用牛乳	精白米、強化米 小麦粉、揚げ油 白ごま	ゆかり粉 かぼちゃ きゅうり、キャベツ、にんじん なす、長ねぎ	この日は旬の食材を天ぷらにします。 きすは初夏から初秋に産卵期をむかえる ため、夏が最もおいしいと言われていま す。また、かぼちゃは冬至に食べるイ メージがあるため冬の野菜と思われがち ですが、夏に収穫する野菜です。	667 kcal 23.3 g
12 火	<b>☆3年生枝豆のさやとり☆ &amp; ＊旬を味わう(枝豆)＊</b> 釜焼きビビンバ 中華わかめスープ ゆで枝豆 牛乳	 豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ 木綿豆腐、生わかめ 飲用牛乳	精白米、精麦、強化米、サラダ油、砂 糖、ごま油、白ごま ごま油	にんじん、こまつな、だいずもやし しょうが、にんにく しょうが、たけのこ(レトルト)、 長ねぎ えだまめ	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。	555 kcal 24.2 g
13 水	<b>➤給食でGOTOイート(ドイツ)➤</b> ぶどうパン ザワークラウト風 アイントプフ 貯蔵甘夏 牛乳	 ツナ油漬フレーク 豚肩肉、ベーコン 飲用牛乳	ぶどうパン サラダ油 じゃがいも	キャベツ にんじん、玉葱、キャベツ 甘夏みかん	アイントプフはドイツの家庭料理で す。「ひとつの鍋で調理した」という 意味のスープで、お肉や野菜などいろ いろな具材が入っています。 ザワークラウトは、ドイツのきゃべ つの漬け物です。	567 kcal 23.5 g
14 木	<b>☆東京都だって地産地消献立☆</b> チンジャオロース丼 生田さんのシントリ菜のナムル 中華コーンスープ 牛乳	 豚肩肉 卵 飲用牛乳	精白米、強化米、サラダ油、でんぷ ん、三温糖、ごま油 ごま油、砂糖、白すりごま ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、 ピーマン、玉葱、たけのこ シントリ菜、キャベツ、もやし 玉葱、クリームコーン缶、チンゲン ツアイ	江戸川区で小松菜を育てている生田さん、先月 の給食でも生田さんの小松菜を使いました。今月 は、生田さんが育てた「シントリ菜」という江戸 東京野菜を使います。シントリ菜は、芯はシャキ シャキ、葉はやわらかく口当たりがよいことか ら、昔はチンゲン菜に変わる野菜として中華料理 の炒め物やスープに重宝されました。	610 kcal 22.3 g
15 金	<b>➤給食でGOTOイート(栃木県)➤</b> じゃがいも入り焼きそば かんぴょうの卵とじ 冷凍みかん 牛乳	 豚肩小間肉、あおのり だし昆布、厚けずり節、卵 飲用牛乳	むし中華めん、サラダ油、じゃがい も でんぷん	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし かんぴょう(乾)、玉葱、こまつな 冷凍みかん	8月に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。じゃがいも入り焼き そばは、栃木県のご当地焼きそばです。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。	525 kcal 22.8 g
19 火	<b>☆東京都だって地産地消献立☆</b> 東京都産夏野菜カレーライス ごまドレ海藻サラダ 白玉ちゃんの夏休みゼリー 牛乳	 豚こま肉 海藻ミックス、わかめ(生) 粉寒天 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、トマトピューレ、にんじん、な す、かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピー マン キャベツ、きゅうり、にんじん パインアップル(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、じゃがい も、なす、かぼちゃなどの野菜はなん と東京都産のものを使います！	670 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。

## 栄養摂取基準量

1・2年生:530kcal 3・4年生:650kcal 5・6年生:780kcal



毎日の給食をHPで  
公開しています。  
ぜひご覧ください！