

# 7月献立予定表

令和5年6月30日 荒川区立尾久宮前小学校

日	献立名	牛乳 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	一口メモ
3月	きなこ揚げパン カルシウムサラダ マカニ入りミネストローネ	牛乳、きなこ、 ちりめんじゃこ、 プロセスチーズ、 かつお節、大豆、豚肉	無塩コッペパン、油、 上白糖、じゃがいも、 マカロニ	にんじん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 だいこん、セロリー、 トマト缶、パセリ、 しょうが	583 kcal 23.4 g	宮前小で大人気のきなこ揚げパンが給食に登場です。外はカリッ、中はふわもちっ、の食感ときなこの甘さがおいしいパンです。
4火	麦ごはん ぎせい豆腐うすくずあん ひじきの炒め煮 田舎汁	牛乳、しぼり豆腐、 鶏肉、たまご、 干しひじき、油揚げ、 大豆、生揚げ	米、麦、油、三温糖、 上白糖、でんぷん	にんじん、ねぎ、 さやいんげん、ごぼう、 だいこん、えのきだけ、 こまつな	623 kcal 26.8 g	田舎汁は、生揚げと野菜がたっぷり入ったおみそ汁です。野菜の甘味と生揚げが入るので、まろやかな味わいです。
5水	夏野菜のドライカレーライス ツナと海藻のサラダ 発酵乳	豚肉、大豆ミート、 ひよこ豆、 ツナオイル漬け、 ちりめんじゃこ、 海藻サラダ、 ジョア(ストロベリー味)	米、麦、バター、油、 薄力粉、三温糖	にんにく、しょうが、 セロリー、たまねぎ、 にんじん、なす、 トマト、さやいんげん、 赤ピーマン、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン缶	618 kcal 23.5 g	夏野菜のドライカレーライスには、旬のトマトを使っています。トマトの品種で本当にあるものはどれでしょう？ ①桃太郎 ②金太郎 ③浦島太郎
6木	◎2年生とうもろこしの皮むき タコライス ゆでとうもろこし ミルクベリーブルーベリーソース	牛乳、豚肉、粉チーズ、 大豆、粉寒天	米、麦、油、上白糖	にんにく、セロリー、 たまねぎ、にんじん、 トマト缶、青ピーマン、 キャベツ、レタス、 とうもろこし、ブルーベリー	624 kcal 22.7 g	2年生が1・2時間目にとうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしは今が旬の野菜で、とれたて、むきたての新鮮なとうもろこしは格別なおいしさです。また、今日のデザートに使ったブルーベリーは東京都産です。
7金	☺七夕献立 七夕ちらしずし 天の川汁 小玉すいか	牛乳、油揚げ、鶏肉、 たまご、木綿豆腐	米、麦、上白糖、油、 ごま、そうめん	にんじん、かんぴょう、 干しいたけ、 れんこん、えだまめ、 ねぎ、オクラ、 小玉すいか	597 kcal 22.9 g	今日は七夕です。ちらしずしは、天の川をイメージした配缶にしました。天の川汁には、そうめんとオクラが入っています。今夜はきれいな天の川が見られるのでしょうか…。
10月	キムチチャーハン ししやものパリパリ揚げ わかめスープ	牛乳、豚肉、たまご、 ししやも、ピザチーズ、 鶏肉、木綿豆腐、わかめ	米、麦、ごま油、 上白糖、油、 春巻きの皮、薄力粉	白菜キムチ、にんじん、 しいたけ、しょうが、 ねぎ、しそ	658 kcal 28.4 g	ししやものパリパリ揚げは何の皮で包んでいるでしょう？ ①ぎょうざ ②しゅうまい ③はるまき
11火	ガーリックフランス ズッキーニ入りトマトチュー シーフードサラダ	牛乳、鶏肉、えび、いか	ソフトフランスパン、 バター、油、 じゃがいも、 上白糖、米粉	にんにく、パセリ、 しょうが、セロリー、 たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ、 マッシュルーム水煮、 グリーンピース、 トマト缶、キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン缶	577 kcal 23.0 g	ズッキーニの仲間の野菜はどれでしょう？ ①かぼちゃ ②きゅうり ③ピーマン



12 水	スタミナ焼き肉丼 冬瓜のスープ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、 木綿豆腐、粉寒天	米、麦、ごま油、油、 三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、 りんご、たまねぎ、 にんじん、青ピーマン、 とうがん、ねぎ、 オレンジジュース、みかん缶	653 kcal 28.2 g	冬瓜は、95パーセントが水分の野菜 です。カリウムという栄養素を多く 含んでおり、体の水分を調節する働 きがあります。汗をたくさんかく、 夏にピッタリの野菜です。
13 木	ごはん 鯖の塩こうじ焼き カリカリじゃこサラダ さつま芋のみそ汁	牛乳、さば、 ちりめんじゃこ	米、ごま油、上白糖、 さつまいも	キャベツ、きゅうり、 にんじん、こまつな、 たまねぎ、えのきだけ	594 kcal 24.8 g	数をごまかすことを「さばを読む」 といいます。さばは傷みやすい魚な ので、急いで数えることから、数え 間違いが多かったそうです。このこ とが、さばを読むの由来だといわれ ています。
14 金	◎3年生枝豆のさやとり ツナそぼろごはん ゆで枝豆 きのこ豚汁	牛乳、ツナオイル漬け、 鶏肉、豚肉、木綿豆腐	米、上白糖、 じゃがいも、 こんにゃく	しょうが、にんじん、 ホルム缶、こまつな、 えだまめ、だいこん、 エリンギ、しめじ、 たまねぎ	586 kcal 26.5 g	3年生は1時間目に枝豆のさやとりを しました。3年生は総合的な学習の時 間に、大豆について学習しており、 大豆を育てています。枝豆がなりま すが、収穫せずに秋になり、乾燥す ると大豆になります。
18 火	◎日本の味巡り～宮崎県～ 冷汁 チキン南蛮 野菜炒め	牛乳、ささみレトルト、 木綿豆腐、鶏肉、 たまご、豆乳	米、麦、すりごま、 ねりごま、薄力粉、油、 上白糖、 つきこんにゃく、 三温糖	しょうが、きゅうり、 しそ、たまねぎ、 パセリ、 もやし、にんじん、 こまつな	638 kcal 32.8 g	今日は宮崎県の郷土料理です。冷汁 は、夏の暑い時季でも、簡単におい しく食べられることから、農家の人 たちが栄養を取るために食べていた 料理です。チキン南蛮は、宮崎県延 岡市が発祥の料理です。
19 水	なすとトマトのスパゲッティ かぼちゃのチーズ焼き デラウェア	牛乳、豚肉、大豆、 粉チーズ、鶏肉、 ピザチーズ	スパゲッティ、油、 オリーブ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、 セロリー、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、 トマト缶、パセリ、 なす、 かぼちゃ、デラウェア	701 kcal 29.4 g	かぼちゃの別名はどれでしょう？ ①なんかん ②なんきん ③なんくん  ㄱㄴㅇㄹㄷㄹㄷㄹㄷ

※情勢や天候等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

❀おしらせ❀

- ・7月20日(木)は給食はありません。
- ・2学期は9月4日(月)から給食が始まります。

今月の給食目標 好き嫌いをしないで食べましょう。

