

7月献立予定表

令和8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
1 水	ひやしきつねうどん ねぎドレサラダ サータアンダギー	牛乳 とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご	うどん さとう ごま ごまあぶら はくりき くろざとう あぶら	にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ	564 kcal 19.9 g	サータアンダギーは沖縄県の揚げ菓子の1つです。給食室で黒砂糖、小麦粉などを混ぜ合わせ、1つずつ丸めて揚げて作ります。ザクザクとした食感を味わって食べましょう。
2 木	とりごぼうピラフ パリパリサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 とりひきにく たまご ベーコン とうふ	こめ むぎ パター あぶら ワンタン すりごま ごまあぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ たまねぎ トマトかん セロリ にんにく	565 kcal 20.5 g	パリパリサラダはワンタンの香ばしさで、野菜がおいしく食べられるサラダです。健康な体をつくるには1日350グラムの野菜を食べることが目標とされています。給食ではその1/3の約100グラムの野菜が食べられるように作っています。
3 金	ごはん サケのなんぶやき じゃがいものきんぴら だいこんのみそしる	牛乳 サケ ぶたにく あぶらあげ	こめ ごま あぶら ごんにやく じゃがいも ごまあぶら さとう	れんこん にんじん こまつな さやいんげん こまつな だいこん	604 kcal 26.6 g	南部焼きとは、ごまをまぶして焼いた料理です。ごまの名産地であった青森県、岩手県の一部が「南部地方」とよばれていたことから、この名前がつけました。
6 月	【とうもろこしのかわわき】 くろパンきなこトースト むしとうもろこし なつやさいのトマトに	牛乳 きなこ ぶたにく	くろざとうパン パター さとう あぶら じゃがいも	とうもろこし なす にんにく ズッキーニ しょうが かぼちゃ たまねぎ トマトかん	581 kcal 23.6 g	2年生が旬のとうもろこしの皮をむいてくれます。とうもろこしは皮がびったりいっぱいついていて、少し力が必要で。旬の甘くておいしいとうもろこしを味わってくださいね！また、トマト煮には夏野菜のトマト、ズッキーニ、なす、かぼちゃを入れました。
7 火	【たなばたこんだて】 たなばたちらしずし あまのがわじる おほしさまゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ サケ たまご のり とうふ こなかなてん	こめ さとう あぶら ごま そうめん ふ	にんじん かんぴょう ねぎ しいたけ さやえんどう こまつな ぶどうジュース パイン ナタデココ	571 kcal 21.3 g	7月7日は「五節句」のうちの1つ【七夕の節句】です。天の川に見立てたちらし寿司とそうめん、星型のふが入った天の川汁、星型のナタデココ入りのゼリーをつくりまします。7日は空が綺麗に晴れるといいですね。
8 水	【えだまめのさやとり】 マーボーどん ちゅうかサラダ ゆでえだまめ	牛乳 とうふ ぶたひきにく だいずミート えび	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	たまねぎ たけのこ にんにく しいたけ しょうが ねぎ にら きゅうり こまつな もやし えだまめ	621 kcal 29.1 g	3年生が枝豆を枝から外してくれました。枝豆は大豆の若い時の状態で「大豆と野菜のいいとこ取り」の野菜です。旬のおいしい枝豆を味わってくださいね！
9 木	ごはん さばのねぎみそやき おかかあえ かきたまじる	牛乳 さば かつおぶし とうふ たまご わかめ	こめ さとう でんぶん	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな えのきだけ	586 kcal 27.6 g	和食の時の食器の並べ方を知っていますか。基本の並べ方は左にごはん、右に汁物、奥におかずです。ごはん茶碗を左におくことでごはんを中心に、スムージーに食事を進めることができるので、トレイの上を確認してみましょう。
10 金	カルピチャーハン わかめとツナのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく たまご ツナ わかめ ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら はちみつ	しょうが ビーマン にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン もも ようなし りんご	631 kcal 22.6 g	カルピチャーハンはぶたバラ肉、にんじん、たまねぎ、たまごなどを炒めて、オイスターソースやしょうゆ、テンメンジャンなどで味付けします。
13 月	【世界の料理 タイ】 ガパオライス ビーフンとはくさいのスープ れいとうみかん	牛乳 とりひきにく だいずミート ベーコン	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン	たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン にんにく はくさい しょうが こまつな みかん	563 kcal 21.5 g	ガパオライスはタイでよく食べられている料理の1つで、ピリ辛に味付けされた肉と野菜と一緒に炒めて、ごはんのせて食べます。またスープにはビーフンをいれました。ビーフンは米から作られためんです。
14 火	ごはん ししゃもフライ いかんてんのサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 ししゃも いかんてん あぶらあげ	こめ はくりきこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	もやし にんじん きゅうり コーン ねぎ こまつな	626 kcal 25.3 g	糸寒天はテングサという海藻からできていて、食物せんいが豊富に含まれています。プルプルとした食感で、歯ごたえがあるのでよくかんで食べましょう。
15 水	ビーンズドッグ チキンチャウダー こだますいか	牛乳 ぶたひきにく レンズまめ だいず チーズ ベーコン とうにゅう	コッペパン はくりきこ あぶら じゃがいも さとう こめこ パター	にんにく たまねぎ にんじん セロリ しょうが すいか	631 kcal 28.1 g	チャウダーとは具たくさんのスープです。給食ではカルシウムをしっかりとれるように、料理でも牛乳や乳製品を使います。夏休みの間も積極的に牛乳を飲みましょう！
16 木	なつやさいかレー だいずきょうだいサラダ セレクトシャーベット (りんご・オレンジ)	ぶたにく こなチーズ だいず ツナ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ しょうが にんにく きやべう きゅうり えだまめ	703 kcal 20.2 g	1学期最後の給食です。カレーには夏野菜のなす、ズッキーニを入れました。またサラダの大豆兄弟とは、大豆と枝豆のことです。夏休み中も3食しっかりと食べて、元気に楽しい夏休みを過ごしてくださいね！
17 金	終業式（給食なし）					



夏休み



※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。

窓おしらせ窓

・2学期は9月2日(水)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。



カルシウムが
多い食べ物を
しっかりたべよう！



カルシウムは骨や歯をつくるために大切な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなる時期なので、カルシウムが多い食べ物を意識してとることが大切です。

特に夏休みなど休みの日になると、給食がないので牛乳の摂取量がへりがちです。夏休み中でも、カルシウムが多い食べ物をとるように心がけましょう。