

令和8年7月 墨田区立二葉小学校お弁当給食 献立表							
日付	献立			栄養価	からだを作る主な食品	熱や力になる主な食品	体の調子を整える主な食品
1	水	* わかめごはん * サーモンフライタルタルソース * 豆腐チャンプルー * キャベツのごま和え	* フチゼリー	エネルギー 752 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.7 g 塩分 3.5 g	わかめふりかけ、 サーモンフライ、豚肉、 豆腐、炒り玉子	米、油、 ノンエッグタルタルソース、 ごま油、ごま、砂糖、ゼリー	もやし、にら、キャベツ、人参
2	木	* ごはん * 牛肉と切り干し大根の甘辛炒め * 塩かまぼこ * さつまいもサラダ	* フロッキーのフリッター * 白根甘煮	エネルギー 746 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.7 g 塩分 1.6 g	牛肉、笹かまぼこ	米、しらたき、ごま、油、砂糖、 さつまいも、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、 ホットケーキミックス	切干大根、人参、いんげん、 コーン、フロッキー、白桃
3	金	* ごはん * 親子煮 * なすのはさみ揚げ * ほうれん草の磯香和え	* もやしとにらの塩炒め * カットみかんゼリー	エネルギー 709 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.6 g 塩分 2.2 g	鶏肉、炒り玉子、海苔	米、じゃがいも、砂糖、油、 ごま油、ゼリー	玉ねぎ、人参、 なすのはさみ揚げ、 ほうれん草、キャベツ、 もやし、にら
6	月	* おかかごはん * トンカツ * 海藻ツナサラダ * エビのチリ炒め	* 黄根甘煮	エネルギー 717 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.0 g 塩分 2.7 g	おかかふりかけ、トンカツ、 わかめ、ツナ、エビ	米、油、砂糖	キャベツ、コーン、玉ねぎ、 枝豆、黄桃
7	火	* ごはん * 鶏肉のねぎ塩炒め * コロッケ * キャベツの塩昆布和え	* みかん甘煮	エネルギー 682 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.2 g 塩分 1.4 g	鶏肉、塩昆布	米、油、ごま油、コロッケ、砂糖	ねぎ、もやし、キャベツ、 きゅうり、みかん
8	水	* ごはん * サバの塩焼き * コキールフライ * 肉野菜炒め	* 里芋の白煮 * カットみかんゼリー	エネルギー 687 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.8 g 塩分 1.9 g	サバ、コキールフライ、豚肉	米、油、ごま油、里芋、ゼリー	キャベツ、もやし、人参
9	木	* ごはん * ビリ辛ごま肉じゃが * 海鮮とアスパラの塩炒め * どうもろこしのつまみ揚げ	* りんご甘煮	エネルギー 687 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.6 g 塩分 1.5 g	豚肉、エビ、イカ、アサリ、 どうもろこしのつまみ揚げ	米、じゃがいも、ごま、砂糖、油	玉ねぎ、人参、枝豆、 キャベツ、アスパラガス、りんご
10	金	* パンスパン * ハンバーグケチャップ * ボイルキャベツ * ジャーマンポテト	* フロッキーとコーンのサラダ * 白根コンポート	エネルギー 588 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 22.8 g 塩分 3.0 g	ハンバーグ、ウインナー	パン、砂糖、じゃがいも、 油、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、パセリ、 フロッキー、コーン、白桃
13	月	* ごはん * 白身魚フライ * 厚焼玉子 * ほうれん草のにんにく炒め	* ひじきの煮物 * フチゼリー	エネルギー 690 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.7 g 塩分 2.2 g	白身魚フライ、厚焼玉子、 ひじき、油揚げ	米、油、砂糖、ゼリー	ほうれん草、コーン、人参、枝豆
14	火	* ごはん * グリルチキン南蛮 * 春雨の炒め物 * 野菜のしど和え	* コロコロ中華ポテト	エネルギー 789 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 29.3 g 塩分 1.4 g	鶏肉、豚肉	米、砂糖 ノンエッグタルタルソース、 春雨、油、さつまいも	玉ねぎ、人参、にら、 キャベツ、もやし、赤しそ
15	水	* ごはん * 豚肉のスタミナ炒め * マカロニサラダ * スキーマのナムル	* 豆乳プリン	エネルギー 757 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 26.1 g 塩分 1.2 g	豚肉、豆乳プリン	米、油、ごま油、砂糖、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、にんにくの芽、 人参、枝豆、 ズッキーニ、コーン
16	木	* ごはん * 鶏肉のから揚げ * 五目きんぴら * ごまツナ和え	* カットみかんゼリー	エネルギー 776 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 29.2 g 塩分 1.8 g	鶏肉のから揚げ、 さつまあげ、ツナ	米、油、しらたき、ごま、 砂糖、ゼリー	れんこん、人参、 ピーマン、小松菜

株式会社 わくわく広場

7月の給食目標は…「好き嫌いをしないで食べよう」です！

年齢が上がるにつれて食べられるようになる！？

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

生まれながらの好き嫌いってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかったり、食べられるようになっていきます。