

# 令和5年 7月 給食予定献立表

墨田区立小梅小学校

日曜日	主食	おかず	使われている主な材料			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉や骨になる食品 (あか)	熱や力のもとになる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)		
3月	夏野菜の カレーライス	こまつなサラダ メロン	牛乳 とり肉 いか ツナ	米 あぶら こめこ チャツネ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト ズッキーニ なす さやいんげん こまつな きゅうり レモン メロン	653	24.3
4火	7月4日 独立記念日 チリビーンズサンド	コーンチャウダー パイナップル	牛乳 ぶた肉 だいず ベーコン とうにゅう 生クリーム	コッペパン あぶら あぶら こめこ こめこ じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト ホールコーン パセリ パイナップル	517	24.1
5水	かてめし	けんちん汁 わかさぎの甘露煮	牛乳 こんぶ あぶらあげ こうやどうふ とり肉 とうふ わかさぎ	米 もち米 こめこ さとう こんにやく あぶら じゃがいも でんぷん ごま	きりぼしだいこん にんじん さやえんどう ごぼう だいこん ねぎ	560	23.5
6木	冷やしごまだれうどん	ガーリックじゃがバター 冷凍みかん	牛乳 ポークハム みそ	うどん あぶら さとう ごま バター じゃがいも	にんじん もやし きゅうり にんにく みかん	537	21.9
7金	七夕寿司	七夕汁 すいか	牛乳 とり肉 あぶらあげ たまご とうふ	米 さとう あぶら ふ そうめん	かんぴょう しいたけ にんじん れんこん さやいんげん えのきたけ ねぎ オクラ すいか	524	20.9
10月	かき揚げ天井	コロコロきゅうり さくらんぼ	牛乳 いか えび だいず たまご	米 あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン きゅうり さくらんぼ	698	20.8
11火	スパゲティ ミートソース	アーモンドサラダ パンナコッタ	牛乳 とうにゅう ぶた肉 だいず チーズ かんてん ゼラチン 生クリーム	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう バター アーモンド いちごジャム	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり もやし	698	26.4
12水	ねぎ塩豚丼 or 豚キムチ丼	ヘルシーあえ みそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ みそ あぶらあげ	米 あぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが セロリ キムチ にんじん マッシュルーム もやし ホールトマト ピーマン ねぎ にら キャベツ きゅうり たまねぎ	579	26.2
13木	フランスパン	白身魚のハーブパン粉焼き リヨネーズポテト ポトフ	牛乳 たら 粉チーズ ベーコン ぶた肉 ウインナー	フランスパン あぶら パン粉 さとう じゃがいも バター	にんにく たまねぎ たけのこ もやし ねぎ レモン しめじ えのきたけ にんじん キャベツ ほうれんそう	542	28.3
14金	7月14日 革命記念日 ごはん (アーモンドふりかけ)	あじフライ 野菜の梅おかか和え みそ汁	牛乳 あじ けずりぶし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	米 あぶら ごま こむぎこ でんぷん パン粉 さとう	キャベツ にんじん こまつな うめびしお	668	29.7
18火	魚の照り焼きバーガー	ポテトのカレーソテー 枝豆	牛乳 もうかさめ ベーコン	丸パン こめこ でんぷん さとう じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ホールコーン えだまめ	510	27.8
19水	オムライス	夏野菜のミネストローネ マカロニサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 たまご ぶた肉 だいず ポークハム	米 あぶら でんぷん じゃがいも マカロニ さとう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり	668	28.7

牛乳は毎日つきます。  
献立は都合により変更することがあります。御了承ください。  
エネルギー量、たんぱく質の数値は、中学年のものです。

## 給食レシピ 七夕汁

材 料 4人分 (中学年)

A	水	480ml
	だし昆布	1g
	花かつお	6g
B	鶏肉	20g
	清酒(下味)	2g (小さじ1/2)
C	にんじん	32g (約1/6本)
	えのきたけ	12g
D	塩	3g (小さじ1/2強)
	しょうゆ	6g (小さじ1)
	星の麩	2g
	豆腐	100g (約1/3丁)
	ねぎ	20g (1/5本)
	そうめん	20g (1/3~1/2束)
	オクラ	12g (1~2本)
	塩	適量

作 り 方

- ① 人参は3~4cmに切って茹で、星型に型抜きし、薄切りにする。残りはせん切りにする。
- ② オクラは塩で板ずりし色よく茹で、薄切りにする。
- ③ そうめんは三等分に折り、よくほぐしながらサッと茹で(20秒位)水にさらす。
- ④ 出汁(A)に鶏肉(B)人参・えのきたけ(C)を入れ、調味料(D)で味付けし、麩、豆腐、葱、そうめん、オクラを加える。



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。

旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスがよくなります。

給食では、星型に抜いた人参やおくらの輪切りの飾りで天の川を見立てます。

