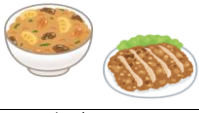


# 7月 献立表

墨田区立両国小学校  
校長 山崎 隆

| 日       | 献立名                                                                                               | 血や肉になる<br>(たんぱく質・無機質)                                                                                                                | 熱や力の元になる<br>(炭水化物・油)                                | 体の調子を整える<br>(ビタミン)                                                                       | ひとくちメモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>(3年生) |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1<br>水  | <b>※季節の献立※</b><br>ごまだれ冷やし中華そば<br>青のりポテト<br>こだますいか<br>牛乳                                           |  鶏肉、ベーコン、白みそ<br>あおのり<br>軟骨牛乳                        | 冷凍うどん、ごま油、上白糖、白<br>ごま油、じゃがいも<br>小豆すいか               | きゅうり、にんじん、もやし<br>小豆すいか                                                                   | 夏にぴったりなメニューで7月はスタートです。冷やし中華は、彩もよくいろいろな食材をとることもでき、食欲が落ちる夏にぴったりですね。<br>さて、デザートにはすいかが出てますが、すいかは「野菜」「果物」どちらの仲間であるかわかりますか？すいかは木に実るわけではなく、農学では野菜として取り扱われることもあります。デザートやおやつとして食べられることから、市場や菜園を扱う分野ではほかものとしています。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 609 kcal<br>26.3 g      |
| 2<br>木  | <b>※半夏生献立※</b><br>たこめし<br>冷しゃばサラダ<br>冬瓜と油揚げのみそ汁<br>牛乳                                             |  まだこ<br>鶏ごま肉<br>さば節、油揚げ、白みそ、赤みそ<br>軟骨牛乳             | 米、もち米、三温糖<br>油、上白糖、ねりごま、白すりごま<br>軟骨牛乳               | ごぼう、にんじん、たけのこ(水浸し)<br>キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、みょうが<br>とうがき、えのきたけ、こねぎ                         | 「半夏生」とは、夏至から数えて11日目を行い、今年は7月2日にあたります。昔は、夏至がすぎず半夏生まで、田植えの目安としていたそうです。また、「稲の根が、たこの足のように四方八方に根がきますように」「稲穂がたこの足(吸盤)のように豊かに実りますように」と願いをこめて「たこ」を食べる風習があります。ほかに半夏生の時期には、うどんや鯖を食べる地域もあるそうです。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 517 kcal<br>25.6 g      |
| 3<br>金  | <b>①オーガニック給食②</b><br>ごはん<br>さばのソース煮<br>きゃべつともやしの土佐和え<br>オーガニックなけんちん汁<br>牛乳                        |  鶏がら細切り<br>鶏肉、木綿豆腐、こんにゃく、じゃがいも<br>軟骨牛乳              | 米<br>さば、三温糖、でんぶ<br>こんにゃく、じゃがいも<br>軟骨牛乳              | しょうが<br>キャベツ、もやし、こまつな<br>にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ                                                | この日のけんちん汁に使う野菜の一部は、有機栽培されたものを使っています。オーガニック(有機)野菜とは、化学合成農薬や化学肥料の使用を控え、自然の力で育てられた野菜です。環境に優しく、近年学校給食でも取り入れられることが増えてきました。6月に引き続き、今月も給食に取り入れています。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 564 kcal<br>23.7 g      |
| 6<br>月  | <b>※旬を味わう(なす、ズッキーニ、トマト、パプリカ、とうもろこし)※</b><br><b>※東京都産のゆでとうもろこし</b><br><b>生田さんちのシントリ菜のスープ</b><br>牛乳 |  鶏ごま肉、ベーコン<br>とりがら<br>軟骨牛乳                          | スイカ、油、オリーブ油<br>油<br>軟骨牛乳                            | にんにく、セロリ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、マッシュルーム(固)、トマト、黄ピーマン、トマトジュース<br>にんじん、シントリ菜、もやし                    | ラトワイユはフランス生まれの、夏野菜の無塩み料理です。旬のなすやパプリカ、ズッキーニをおいしくいただきます。<br>また、この日のとうもろこしは2年生が皮むきの手伝いをしてくれました。とうもろこしは鮮度が重要ということで、東京都産のものを使います。<br>さらに、スープに使うシントリ菜という野菜は、給食では初登場です。別名「ちりめん白菜」と呼ばれ、芯はやわらかく口当たりがよいことから、昔はチンゲン菜に代わる野菜として、中華料理の炒め物やスープに重宝されたそうです。今回は江戸川区の農家生田さんが育てられたものを使います。                                                                                                                                                                                                                                                    | 585 kcal<br>19.7 g      |
| 7<br>火  | <b>☆七夕献立☆</b><br>七夕寿司<br>和風サラダ<br>そうめん汁<br>きらきらゼリー<br>牛乳                                          |  鶏肉、油揚げ、鶏卵<br>軟骨牛乳                                  | 米、上白糖<br>油、ごま油、三温糖<br>そうめん、豆豉<br>上白糖<br>軟骨牛乳        | かんぱよう(餅)、干ししいたけ、にんじん、さやえんどう<br>キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん<br>こまつな、オクラ<br>ぶどうジュース、オレンジジュース、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、小麦粉をごねて縄のように伸ばし、ねじって揚げたお菓子をお供えしていたのが、日本に伝わりてそうめんになったという説もあります。<br>また、笹の形の胎や笹の葉でくるんだ餅、糸や短冊の形の干菓子など、七夕にちなんだ美しいお菓子も和菓子のお店にこの時期並びます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 566 kcal<br>19.4 g      |
| 8<br>水  | <b>※旬を味わう(ハモ、みょうが)※</b><br>小松菜ふりかけご飯<br>ハモとかぼちゃの天ぷら<br>ミョウガ入りサラダ<br>牛乳                            |  ちりめんじゃこ<br>はも、鶏卵<br>鶏ごま肉、白みそ、赤みそ、もずく<br>軟骨牛乳      | 米、ごま油、白ごま<br>小麦粉、揚げ油<br>油、上白糖<br>軟骨牛乳               | こまつな<br>かぼちゃ<br>キャベツ、にんじん、きゅうり、みょうが<br>えのきたけ、ねぎ                                          | ハモは、祇園祭の別称が「ハモ祭り」といわれるように夏の京都で食べられています。実際の旬は秋～冬といわれていますが、夏の需要が高く、秋冬は需要が下がるので相場も下がります。今回使うハモは、小骨に包丁を細かく入れた「骨切り」をしているので骨ごと食べられ、カルシウムたっぷりです。<br>また、旬を迎えるミョウガは夏バテ防止や食欲増進などの効果が期待できることから、夏至の時期に三重県などで食べる風習があるそうです。                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 621 kcal<br>22.5 g      |
| 9<br>木  | <b>□教科関連献立(1年生 国語「おおきなかぶ」)□</b><br>胚芽パン<br>ボルシチ<br>かぶとツナのサラダ<br>ヨーグルトのキセーリソース<br>牛乳               |  鶏ごま肉、ゆき豆(固)、とりがら、生クリーム、トナリ<br>ツナ肉<br>トナリ<br>軟骨牛乳 | 胚芽パン<br>油、じゃがいも<br>上白糖、油<br>上白糖、コーンスターチ<br>軟骨牛乳     | ビーツ(糖、生)、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト<br>かぶ(固)、にんじん、きゅうり<br>メロン                            | 1年生は国語で「大きなかぶ」を学習します。ロシアのお話であることから、給食ではロシア料理を出します。ボルシチは、ロシアの代表的なスープ料理です。給食では珍しい生のビーツを使います。ちなみに、お話に出ていた「大きなかぶ」は実はかぶではなく「ルタカバ」という野菜だそうです。<br>「キセーリ」とは、ベリー類やコーンスターチなどのとろみをつける材料を使って作る、ロシアのデザートドリンクです。今回はヨーグルトのソースとして使いました。<br>千住ねぎは江戸東京野菜のひとつで、江東区の砂町から千住に伝わりました。ブランド化され人気があり、生ではピリツと辛く、火を通すととろりと甘く食べることができます。この日はオープンで焼き目をつけて、鶏肉と生クリームをのせてから焼いていただきます。<br>また、旬の生の枝豆を提供しますが、枝豆はとったそばから鮮度が落ちるので、より消費地に近い東京都産のものを使います。さらに、みょうがを使うズッキーニは規格品を取り扱っています。「食品ロス」を減らすために給食でも食材選びから気を付けています。せっかくなので、これも教材として子供たちに食品ロスについて伝えていきたいと思います。 | 602 kcal<br>23.0 g      |
| 10<br>金 | <b>※旬を味わう(枝豆、ズッキーニ)※</b><br>千住ねぎの焼き鳥丼<br>東京都産ゆで枝豆<br>エコなズッキーニとじゃがいものみそ汁<br>牛乳                     |  鶏肉、きざみ肉<br>さば節、油揚げ、白みそ<br>軟骨牛乳                   | 米、三温糖、油、でんぶ<br>じゃがいも<br>軟骨牛乳                        | しょうが、ねぎ、たまねぎ<br>えだまめ<br>にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、ホールコーン                                           | 千住ねぎは江戸東京野菜のひとつで、江東区の砂町から千住に伝わりました。ブランド化され人気があり、生ではピリツと辛く、火を通すととろりと甘く食べることができます。この日はオープンで焼き目をつけて、鶏肉と生クリームをのせてから焼いていただきます。<br>また、旬の生の枝豆を提供しますが、枝豆はとったそばから鮮度が落ちるので、より消費地に近い東京都産のものを使います。さらに、みょうがを使うズッキーニは規格品を取り扱っています。「食品ロス」を減らすために給食でも食材選びから気を付けています。せっかくなので、これも教材として子供たちに食品ロスについて伝えていきたいと思います。                                                                                                                                                                                                                            | 657 kcal<br>31.6 g      |
| 13<br>月 | <b>※旬を味わう(トマト、ピーマン)※</b><br>生トマトで作ったピザトースト<br>野菜スープ<br>メロン<br>牛乳                                  |  ベーコン、ピザチーズ<br>鶏肉、とりがら、カットわかめ<br>軟骨牛乳             | 食パン、油<br>油、じゃがいも<br>軟骨牛乳                            | にんにく、たまねぎ、ホールトマト、トマト、ピーマン<br>たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、しじみ(豆)、こまつな<br>メロン                      | 2年生が育てている夏野菜も収穫を迎えています。ミニトマト、なす、きゅうり、ピーマン、オクラ、ズッキーニなどいろいろな野菜が並んでいます。今月の給食には意識的に夏野菜を使っています。この日のピザトーストに使うトマトはいつもならホールトマト缶を使うところ、生のトマトを使用します。旬のうまみを取り入れて、おいしくいただきます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 594 kcal<br>23.3 g      |
| 14<br>火 | <b>□教科関連献立(5年生 社会科「高い土地のくらし」)～長野県の料理～□</b><br>キムタクご飯<br>山賊焼き<br>レタスと卵のスープ<br>牛乳                   |  鶏ごま肉、ベーコン<br>鶏肉<br>とりがら、鶏卵<br>軟骨牛乳               | 米、油、ごま油、白ごま<br>でんぶ、小麦粉、揚げ油<br>でんぶ、ごま油<br>軟骨牛乳       | ねぎ、ピーマン、きんぴら、たくあん<br>にんにく、しょうが<br>しょうが、にんじん、たまねぎ、しじみ(豆)、レタス                              | 5年生は社会科で「高い土地のくらし」について長野県を通して学習をしました。ということで、この日は長野県の料理です。「キムタクご飯」は、キムチとたくあんが入ったご飯のことです。漬物が有名な長野県塩尻市で、漬物屋から子供たちに親しんでもらうために考案された給食メニューだそうです。「山賊焼き」とは揚げ物です。長野県には海がなく、山がある→山賊→山賊は物をとりあげる→山賊焼き」と語呂合わせでできたメニューだそうです。<br>また、スープに使われるのは教科書にも登場する「レタス」です。高い土地を生かして夏でも涼しい気候の中、レタスや白菜などの高涼野菜が栽培されています。                                                                                                                                                                                                                               | 632 kcal<br>28.5 g      |
| 15<br>水 | <b>※旬を味わう(とうもろこし)※</b><br>きなこあげパン<br>旬のとうもろこし入りシチュー<br>わかめサラダ<br>牛乳                               |  きな粉<br>牛乳、鶏肉、油、とりがら、レンジ、生クリーム<br>生わかめ<br>軟骨牛乳    | あげ油、コッパパン、上白糖<br>油、バター、小麦粉、じゃがいも<br>上白糖、ごま油<br>軟骨牛乳 | たまねぎ、にんじん、しょうが、マッシュルーム(固)、とうもろこし、クリームコーン、パプリカ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん                          | シチューやカレーは給食では定番メニューですが、季節によって使う食材を変えています。この日のシチューには、とうもろこしが使われていますが、冷凍や缶詰ではなく、生のものをゆでてから実をそいで使います。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 647 kcal<br>22.6 g      |
| 16<br>木 | <b>※旬を味わう(冬瓜)※</b><br>マーボー冬瓜丼<br>中華風スープ<br>冷凍みかん<br>牛乳                                            |  鶏ひき肉、大豆、赤みそ、生揚げ<br>とりがら、鶏肉、生わかめ<br>軟骨牛乳          | 米、三温糖、でんぶ、ごま油<br>ごま油<br>軟骨牛乳                        | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水浸し)、干ししいたけ、とうがらし、えのきたけ、にんじん、たけのこ(水浸し)、もやし、こまつな<br>冷凍みかん        | 冬瓜は、「冬」という漢字が使われていることから冬の野菜と思われがちですが、実は夏に収穫される野菜です。夏に収穫し、冬まで保存がきき食べられることからこの漢字が使われるようになったそうです。冬瓜はほとんどが水分ですが、ビタミンCが多く、夏の健康維持に役立ちます。この日はマーボーに入れてとうがらしの食感を味わってもらいたいと思います。マーボーは冬瓜のほか大根やかぼちゃ、じゃがいもなどいろいろな食材が合うのでおすすめです。                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 618 kcal<br>26.1 g      |
| 17<br>金 | <b>※旬を味わう(なす、かぼちゃ、パプリカ)※</b><br>夏野菜のカレーライス<br>ビネグレットサラダ<br>浮き輪ゼリー<br>牛乳                           |  とりがら、鶏ごま肉<br>軟骨牛乳                                | 米、油、じゃがいも、揚げ油、パプリカ、小麦粉<br>油、上白糖<br>上白糖<br>軟骨牛乳      | しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、黄ピーマン、黄コーン<br>キャベツ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ<br>パイナップル             | 夏休み前最後の給食は、夏野菜がたっぷり入ったカレーライスです。また、デザートにはプールに浮かぶ浮き輪をイメージしたゼリーを出します。夏休み中もしっかり食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 624 kcal<br>18.3 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」「たらこ」「いくら」「あさり」「シャリー」「キウイ」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。

※7月6日は4年生は  
日生劇場のため  
給食はありません。

毎日の給食をHPで公開しています。  
ぜひご覧ください！