

こんげつ きゅうしよくくひょう
今月の給食目標
 ・好き嫌いをしないで食べよう

7月こんだてひょう



令和5年度 墨田区立外手小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人1日 たんぱく質 kcal g	給食ひとロメモ
3月	冷やしラーメン	○	じゃがいもとお豆のケチャップあえ	ぶたにく きゅうにゅう だいず	ラーメン ごま油 さとう あげ油 じゃがいも パター こむぎこ てんぷん	もやし にんにん たまねぎ ほししいたけ ネギ しょうが にんにく	587 26.5	<p>《七夕献立》 《おはなし給食》</p> <p>7月7日は七夕です。この七夕は中国の織姫と彦星の伝説が日本に伝わったものです。この日に“そうめん”を食べると病気になるという言い伝えがあります。給食では七夕ちらし寿司、天の川汁、また図書室で人気のルルラシリーズのダイヤモンドゼリーで七夕をお祝いします。</p>  <p>《沖縄県郷土料理》</p> <p>タコライスは沖縄県発祥の料理です。タコス（メキシコ料理）+ライスでタコライスだそうです。スパイシーなミートソースと野菜をごはんのせて食べます。ゴーヤも沖縄県ではよく食べる食材です。給食ではツナと合わせて食べやすいサラダにしました。沖縄料理でパワーアップして、夏ハテしない体を作っていきましょう。</p>  
4火	麦入りご飯 くきわかめの佃煮	○	親子煮 とうもろこし  2年生 かわむき	くきわかめ かつおぶし きゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんにん ほししいたけ こまつな とうもろこし	605 24.8	
5水	ストロガノフライス	○	じゃがいも入りサラダ くだもの（すいか） 	ぶたにく なまクリーム きゅうにゅう	こめ パター こむぎこ さとう じゃがいも 油	にんにく せろり たまねぎ マッシュルーム とまと きやべつ きゅうり にんにん すいか	575 18.2	
6木	たこ魚のスパイシーピラフ 半夏生献立	○	えびとお豆のトマトスープ 冷凍みかん	たこ タラ きゅうにゅう ぶたにく えび ベーコン レンズまめ だいず なまクリーム	こめ パター あげ油 てんぷん 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにん マッシュルーム パセリ にんにく せろり しょうが しめじ みかん	606 25.1	
7金	七夕寿司 	○	舟きゅうり おはなし 給食 天の川汁 ルルとらのダイヤモンドゼリー	とりにく 油あげ たまご のり きゅうにゅう とりにく とうふ かんてん	こめ さとう 油 ふ そうめん	かんびょう ほししいたけ にんにん れんこん さやいんげん きゅうり えのき オクラ レモン りんご 缶 みかん缶 おうとう缶	569 23.6	
10月	夏野菜のナンピザ 	○	とうもろこしチャウダー えだまめ 	ベーコン ウィナー きゅうにゅう チーズ ぶたにく とうにゅう なまクリーム	ナン 油 こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ ビーマン 赤ビーマン ズッキーニ ミニトマト にんにん とうもろこし マッシュルーム パセリ えだまめ	569 26.2	
11火	ジャージャー麺	○	小あじのカレーマリネ	ぶたにく こうやどうふ きゅうにゅう こあじ	むしちゅうかめん ごま油 さとう てんぷん あげ油 油	きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ にんにん ほししいたけ ネギ しょうが 黄ビーマン 赤ビーマン	601 27.0	
12水	タコライス 沖縄県郷土料理 	○	ツナとゴーヤのごまドレサラダ サイダー入りフルーツポンチ  	ぶたにく だいず チーズ きゅうにゅう わかめ ツナ	こめ 油 ごま さとう ごま油	にんにく しょうが せろり たまねぎ トマト きやべつ もやし こまつな にんにん きゅうり コーン にがうり レモン みかん缶 おうとう缶 りんご缶 バイナップル	647 23.8	
13木	ごまごはん	○	魚の香味焼き 切り干し大根とひじきのサラダ 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう シルバー ツナ ひじき とうふ 油あげ わかめ	こめ むぎ ごま さとう ごま油	しょうが ネギ しょうが きやべつ きゅうり コーン きりぼしだいこん たまねぎ	609 29.9	
14金	さんまのひつまぶし 少し早いですが 土用丑の日	○	豆乳ドレッシングサラダ とうがん汁	さんま きゅうにゅう とうにゅう とりにく 油あげ とうふ	こめ むぎ あげ油 てんぷん ごま じゃがいも さとう 油	しょうが さやいんげん きやべつ きゅうり にんにん コーン ほししいたけ とうがん えのき	642 22.7	
18火	黒砂糖パン 	○	魚の花火焼き 春雨のサラダ トマたまスープ	ぎゅうにゅう チーズ さけ ベーコン ぶたにく たまご	くろざとうパン 油 ばんこ あげ油 はるさめ さとう てんぷん ふ	たまねぎ ビーマン 黄ビーマン 赤ビーマン きやべつ きゅうり にんにん コーン しょうが トマト もやし こまつな	588 28.8	
19水	夏野菜のドライカレーライス 	○	スイートポテトのバジルサラダ くだもの（冷凍フルーツ） セレクト給食 	ぶたにく とりにく きゅうにゅう	こめ パター 油 こむぎこ さつまいも オリブ油 さとう	にんにく しょうが せろり たまねぎ にんにん なす ほしぶどう さやいんげん 赤ビーマン きやべつ きゅうり レモン バイナップル りんご 黄桃	642 21.2	
20水	給食なし							

・献立表には使用する食材等を掲載しています。**アレルギー食材**のあるご家庭は使用食材をお子様と一緒にご確認ください。よろしくお願致します。

※献立、食材は都合により変更になる場合があります。

～お知らせ～

- ・19日はセレクト給食を実施します。
- ・年度当初お知らせしましたとおり、長期欠席（連続して10日以上欠席する場合などに）給食を止めることが出来ます。その場合、担任までご連絡いただくか、学校ホームページのスクールライフに掲載している給食停止届をご記入の上、提出ください。
- ・9月4日（月）から給食が始まります。夏休み前に白衣を持ち帰った児童は忘れずに持参してください。

★給食費の引き落とし日は

7月5日（水）です。口座への入金をお願いします。

8月7日（月）に9月分給食費の引き落としがありますのでご注意ください。

きらきらとまぶしい夏がはじまります。だんだんと日差しが強くなり、気温が上がってきました。この時期は特に熱中症が心配な時期です。飲み物や食事でしっかりと、水分補給をしていきましょう。

校庭では、2年生、わかたけ学級が夏野菜を育てています。どんな夏野菜を育てるか、みんなで決めたそうです。給食でも夏野菜をたくさん使った献立にしました。

裏面へ6月の食育月間に合わせて給食委員会が作った“SDGsの木”の写真を紹介しています。ご覧ください。