令和5年度 7月献立表

足立区立梅島小学校

実施日			主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる		黄：熱や力のもとになる		緑：からだの調子をととのえる			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
3	月		ジャージャー麺	チョレギサラダ 果物	ぶたにく だいず あかみそ うずらたまご	ぎゅうにゅう のり	ちゅうかめん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら すりごま いりごま	にんじん	ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり もやし	しいたけ みかん	574 24.9 81.3 2.3
4	火		鶏五目ごはん	ししゃものごま揚げ 野菜のからしあえ ごぼうの味噌汁	とりにく たまご あかみそ なまあげ しろみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	こめ こむぎこ じゃがいも こんにゃく	あぶら いりごま	にんじん こまつな	ごぼう グリンピース キャベツ もやし だいこん	しいたけ	550 25.1 79.2 2.5
5	水		塩キャラメル トースト	鶏と野菜のトマト煮 マッシュポテト	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン グラニューとう さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ ズッキーニ コーン	マッシュルーム	567 26.5 78.8 1.6
6	木		夏野菜カレー	小エビのサラダ サイダーゼリー	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら バター	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ ズッキーニ しょうが にんにく もやし	みかん	636 21.6 100.4 2.2
七夕の献立 7	金		ごはん	魚のコチュジャン焼き おろしあえ ★七夕汁	さば あかみそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう そうめん			にんにく キャベツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ わがねぎ		557 27.2 75.5 2.0
10	月		ひつまぶし	まめまめみそ豆 すまし汁	いわし だいず あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぷん さとう たまふ	あぶら		しょうが ねぎ		665 27.4 86.9 2.1
11	火		えびクリームライス	ポテトサラダ 果物	とりにく えび いんげんまめ だいず しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マッシュルーム ぶどう	677 25.0 107.2 2.1
7月お誕生日給食 12	水	ジョア	ミルクパン	ピリ辛あえ 鶏肉のコーンフレーク揚げ 野菜スープ	とりにく たまご ぶたにく	ジョア	ミルクパン さとう こむぎこ コーンフレーク	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ		538 27.6 68.8 1.6
13	木		冷やしうどん	ツナあえ セサミマフィン	とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ メープルシロップ ふんとう	バター いりごま	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり		595 25.3 109.7 2.2
14	金		★小松菜ごはん	魚のじゃがいものうま煮 さっぱりあえ	もうかさめ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ グリンピース だいこん キャベツ		643 24.1 100.4 1.9
17	月		海の日									
18	火		元気そぼろ丼	ひじきサラダ 豆腐の味噌汁	ぶたにく だいず とうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン あかピーマン	しょうが セロリ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	しいたけ	594 23.6 84.9 2.6
19	水		ココアパン	ベーコンオムレツ にんじんドレッシングサラダ きのこのチャウダー	ベーコン たまご しろいんげん	ぎゅうにゅう なまクリーム	ココアパン じゃがいも さとう コーンスターチ	あぶら バター ごまあぶら	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	マッシュルーム しめじ	651 27.0 81.4 2.8
20	木		あんかけチャーハン	豆腐サラダ ★果物	ぶたにく かにかま たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら いりごま	にんじん こねぎ	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり	しいたけ パイナップル	568 21.5 85.9 2.3

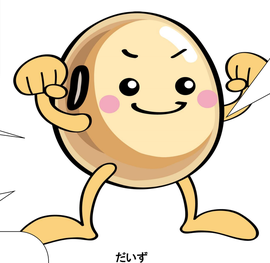
〇食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
〇献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。（旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど）
〇「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

今月の給食目標

夏の食生活と健康について考えましょう。

ネバネバにひみつがある！？ なっとう 納豆のはなし

7月10日は、「納豆の日」です。納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけて **「発酵」** させて作ります。



大豆くん

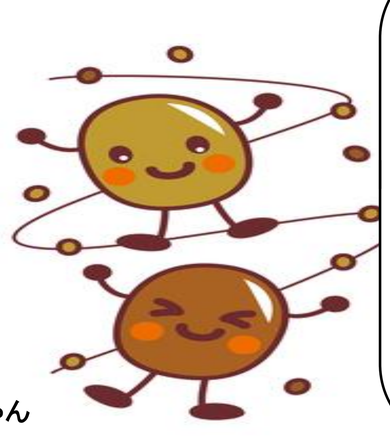
体をつくる「たんぱく質」がたくさんつまっているよ！「畑の肉」と、呼ばれているんだ。

「レシチン」という栄養素が、記憶力や集中力を高めてくれるよ！

「カルシウム」がつまっているよ！骨や歯を丈夫にするんだ。

納豆菌

発酵！



なっとうちゃん

納豆のひみつ①

ネバネバにはおいしさがつまっている！

納豆菌を温めると、どんどん数が増えて、ネバネバのもとになる成分ができます。このネバネバには、「グルタミン酸」という「うまみ成分」がつまっています。

納豆のひみつ②

大豆のよいところはそのままで、さらに栄養満点になる！

大豆のよいところは、納豆になってもそのままです。さらに、納豆菌が付くことで、おなかの調子を整えたり、病気から体を守る働きがプラスされます。