



7月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から
よくかんで食べましょう



令和8年度

給食目標

食器をていねいにあつかいましょう

足立区立東栗原小学校

日	こ ん だ て			ざ い り ょ う			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	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 水	たこ飯 5年生 那須甲子自然教室 半夏生の献立	○	干草焼き 野菜の和えもの じゃがいものみそ汁	牛乳,たこ,油揚げ,たまご, 鶏肉,ひじき,豆腐,わかめ, みそ	米,砂糖,油,ごま油, じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん, 冷凍えだまめ,こまつな, キャベツ,もやし,長ねぎ	半夏生とは、農作業がひと段落した今頃の時期を指し、たこの足のように稲の根が地にしっかり張るようにという願いを込めて、この時期にたこを食べる風習があります。	579
2 木	おえかき食パン りんごジャム 旬の野菜献立	○	白身魚のムニエル 夏野菜のソテー じゃがいものポタージュ	牛乳,めばる, レンズまめ(乾), 白いんげんビューレ, 豆乳,生クリーム	食パン,小麦粉,油, 豆乳クリームバター, オリーブ油, じゃがいも,バター	リンゴジャム,玉葱,黄ピーマン, ズッキーニ,なす,エリンギ, にんにく,トマト缶	トマト、ナス、ズッキーニなどの夏野菜は、水分が多く紫外線から身を守るためのビタミンが豊富に含まれています。この時期らしいカラフルな夏野菜を味わいましょう。	563
3 金	冷やしきつねうどん 郷土の野菜献立	○	春巻き 足立区産の枝豆	牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉	冷凍うどん,砂糖,油, はるさめ,ごま油,小麦粉, でんぶん,はるまきの皮	長ねぎ,こまつな,たけのこ水煮, にんじん,もやし,にら,干し椎茸, しょうが,えだまめ	今が旬の枝豆は、大豆が熟す前に収穫したものです。昔、枝についたまま売っていたので、枝豆と呼ばれるようになったそうです。今日の枝豆は足立区で収穫されたものです。	567
6 月	ご飯 かつおでんぶ	○	肉じゃが こまつな和え	牛乳,かつお節,豚肉, 生揚げ,ツナ	米,砂糖,白ごま, じゃがいも,こんにゃく, 油,ごま油	玉葱,にんじん,干し椎茸, さやいんげん,こまつな, もやし,きゅうり	こまつな和えは、長年足立区の給食で提供されているので、足立区で生まれた献立メニューではないかと言われています。	617
7 火	七夕ちらし寿司 七夕 献立	○	豆腐の真砂(まご)あげ 天の川汁 ももゼリー	牛乳,たまご,えび,鶏肉, 刻みのり,豆腐,粉寒天	米,砂糖,油,白ごま, でんぶん,そうめん	えだまめ,にんじん,玉葱,オクラ, えのきたけ,ネクター	七夕は節句なので、お祝いの意味を込めてちらし寿司を食べます。他に汁物は天の川を、真砂揚げやゼリーは星空をイメージしています。	623
8 水	コスタリカライス 1年生 とうもろこしの皮むき かむかむ献立	○	ミモザサラダ ゆでとうもろこし	牛乳,豚肉,大豆,たまご, いんげんまめ(乾), レンズまめ(乾)	米,きび,米粒麦, じゃがいも,油,米粉,砂糖	玉葱,ピーマン,赤ピーマン, ぶなしめじ,トマト缶, きゅうり,キャベツ, にんじん,とうもろこし	今日のかむかむ献立です。コスタリカライスの麦や豆、1年生が皮むきしたとうもろこしはよくかんで、味わいながら食べましょう。	620
9 木	麦ごはん 旬の野菜献立	○	魚の西京焼き 五色ごまあえ 冬瓜汁	牛乳,あぶらがれい,みそ, ひじき,鶏肉,油揚げ,豆腐	米,押麦,白ごま,砂糖, でんぶん	しょうが,こまつな,にんじん, もやし,冷凍ホールコーン, とうがん,ぶなしめじ	旬の野菜、冬瓜が登場します。ウリなので夏の野菜ですが、冬まで食べられるので「冬瓜(とうがん)」と書きます。	574
10 金	きなこ揚げパン	○	★野菜のクリーム煮 パタフライピーの フルーツポンチ	牛乳,きな粉,鶏肉,豆乳	コッペパン,砂糖, じゃがいも,油,小麦粉, 豆乳クリームバター	キャベツ,にんじん,玉葱, ぶなしめじ,パイン缶, みかん缶,バナナ,レモン果汁, パタフライピー茶葉	マメ科の青い花、パタフライピーのハーブティーで作った青いシロップをフルーツにかけると不思議な現象が…。盛り付けの時どうぞお楽しみに！	591
13 月	枝豆ごはん	○	小魚のから揚げ 糸寒天のごま酢和え 豚汁	牛乳,わかさぎ,糸寒天, 油揚げ,豚肉,豆腐,みそ	米,小麦粉,でんぶん,ごま, 砂糖,こんにゃく, さといも,油	えだまめ,にんにく,しょうが, きゅうり,もやし,こまつな, にんじん,ごぼう,だいこん, 長ねぎ	枝豆はたんばく質や脂質のほか、食物繊維や大豆にはないビタミン類が豊富に含まれているので、「豆類」ではなく「野菜」に分類されます。	550
14 火	焼きカレーパン	○	シーフードチャウダー 木の実のサラダ	牛乳,豚肉, レンズまめ(乾), いか,えび,鶏肉	丸パン,油,でんぶん, パン粉,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖, カシューナッツ,くるみ, アーモンド	玉葱,にんじん,しょうが, マッシュルーム,こまつな, キャベツ,きゅうり	木の实サラダには、くるみ、アーモンド、カシューナッツが入っています。ナッツ類は、食物繊維やビタミンが豊富で、良質な脂肪も多く含みます。	628
15 水	鶏飯(けいはん) 郷土料理 11：鹿児島県	○	イカのかりんとうがらめ わかめの酢の物	牛乳,鶏肉,たまご,いか, わかめ	米,押麦,ごま油,砂糖,油, 小麦粉,でんぶん,白ごま	たくあん,干し椎茸,にんじん, 長ねぎ,しょうが,きゅうり, キャベツ,もやし	鶏飯は、鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。「鶏飯(とりめし)」は炊き込みごはんですが、「鶏飯(けいはん)」はご飯に具をのせ、鶏だしのスープをかけて食べます。	578
16 木	スパゲティミートソース お誕生日給食	○	カラフルサラダ 枝豆ケーキ(卵なし)	牛乳,豚肉, レンズまめ(乾)	スパゲッティ,砂糖, 小麦粉,じゃがいも, 油,バター	にんじん,玉葱,にんにく, セロリー,マッシュルーム, トマト缶,赤ピーマン, きゅうり,冷凍ホールコーン, 冷凍えだまめ	今月のお誕生日給食のケーキは、旬の枝豆を使ったケーキです。うすいグリーンがとてもきれいなケーキです。	653
17 金	★夏野菜カレー 季節の献立	○	バジルドレサラダ 小玉すいか	牛乳,豚肉,チーズ	米,じゃがいも,油,米粉, はちみつ,砂糖	玉葱,にんじん,なす,ズッキーニ, 冷凍ホールコーン,しょうが, にんにく,キャベツ,こまつな, きゅうり,レモン汁, 小玉すいか	今月のカレーには夏野菜がたっぷり入っています。ズッキーニはかぼちゃの一種で、カロテンやビタミンCが多く、夏風邪予防におすすめです。	605
9/2 水	ねぎ塩豚丼	○	カリカリポテトサラダ カルピスゼリー	牛乳,豚肉,カルピス, 粉寒天	米,ごま油,油,白ごま, でんぶん,砂糖, じゃがいも	長ねぎ,にんにく,もやし,玉葱, レモン果汁,キャベツ, にんじん,こまつな	9月は2日から給食が始まります。大人気のカリカリポテトサラダが登場するのでお楽しみに！夏休み中も朝昼晩しっかり食べて元気に過ごしてください。	611

○「★」がついた献立は、「ラッキーにんじんの日」で型ぬきににんじんが入っています。
○8(歯ち)がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。
○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。
○**太字の献立名**は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。
※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は
東栗原小学校のホームページで見ることが出来ます。
ぜひご覧ください。

～給食メニューコンクールのお知らせ～

毎日食べている給食のメニューを、小学生のみなさん自身で作ってみませんか。
夏休み期間中に食べたい給食のメニューを考えて、ぜひ応募してください！

テーマは『**これが食べたい！豆を使った給食メニュー**』です。

※大豆製品(豆腐・厚揚げ・油揚げなど)、枝豆でもいいです。

※給食では、大豆、いんげん豆、レンズ豆、ひよこ豆などを主に使用しています。

詳しい内容は、夏休み前に応募用紙をお配りいたしますので、そちらをご覧ください。
全学年対象です。たくさんのご応募をお待ちしております。