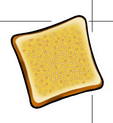
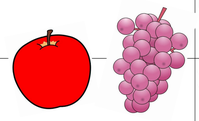
令和７年度 ７月献立表

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)
1	火		あらいさんちの こだわりごはん	魚のコチジャン焼き おろしあえ　かみなり汁	さば あかみそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	こまつな にんじん	にんにく キャベツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ		570 25.9 78.2 2
2	水		セサミトースト 	小エビのサラダ　ハンガリアンシチュー	えび ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	しょくパン はちみつ さとう じゃがいも コーンスターチ	すりごま ねりごま バター あぶら	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが グリンピース		595 29.2 72.8 2.6
3	木		中華丼	小魚の南蛮漬け ミルクゼリーピーチソースかけ	ぶたにく いか えび にぎす	ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら あぶらあげ	にんじん こまつな タカノツメ	しょうが たけのこ キャベツ ねぎ	ほししいたけ もも オレンジ	618 26.5 74.2 2.2
4	金		冷やしきつねうどん	豆腐サラダ　芋もち磯辺風	とりにく あぶらあげ もめんどうふ	ぎゅうにゅう あおのり	うどん さとう じゃがいも じょうしんこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ほししたけ	566 24.9 74.2 1.7
七夕の献立												
7	月		★たなばた寿司	小魚のスパイシーフライ　★そうめん汁	たまご とりにく あぶらあげ かまぼこ おしどうふ きびなご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さんおんとう さとう かたくりこ そうめん たまふ	あぶら ごま	にんじん さやいんげん	かんぴょう しょうが たまねぎ ねぎ	えのきたけ	555 23.7 76.7 2.6
8	火		チキンライス ホワイトソース	海草サラダ　果物	ベーコン とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ さとう	あぶら バター	トマトジュース にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	マッシュルーム メロン	599 22.9 83.6 2.3
9	水		あらいさんちの こだわりごはん	魚の唐揚げヤンニョムソース 韓国のり入り中華サラダ　豆腐スープ	もうかさめ あかみそ とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし ねぎ	きくらげ	603 25 83.4 2.3
納豆の日の献立												
10	木		★元気そぼろ丼	かきたま汁　果物	ぶたにく なっとう だいず きぬどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ かたくりこ	あぶら	ピーマン あかピーマン にんじん	しょうが セロリ たまねぎ たけのこ しょうが	ほししいたけ えのきたけ すいか	565 23.5 84 1.7
11	金		ミルクパン	レバーとポテトのマリアナソース 田舎風スープ	ぶたレバー だいず ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ミルクパン かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ほししいたけ	567 27.7 70.8 2.3
14	月		ごまだれ冷やし中華	野菜チップス　果物	とりにく	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう さんおんとう じゃがいも さつまいも	ごまあぶら ねりごま すりごま あぶら	にんじん かぼちゃ	しょうが きゅうり もやし とうもろこし しょうが れんこん	さくらんぼ	601 27.7 80.4 2
7月お誕生日給食												
15	火		あらいさんちの こだわりごはん	焼き魚のねぎソース わさびあえ　じゃがいもの味噌汁	さば あかみそ しろみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さんおんとう じゃがいも	すりごま	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	えのきたけ	588 26.1 82.2 2
16	水		わかめごはん	四川豆腐　春雨サラダ	なまあげ ぶたにく ぶたレバー だいず	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり	ほししいたけ	626 26.7 89.3 1.8
17	木		ココアパン	オムレツ　オニオンドレッシングサラダ サーモンチャウダー 	ベーコン たまご さけ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ココアパン はちみつ さんおんとう じゃがいも	あぶら	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	マッシュルーム	581 29.4 67.2 2.5
セレクト給食												
18	金		★夏野菜カレーライス	ツナサラダ　★セレクトゼリー(ぶどうまたはりんご)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん トマト きピーマン	たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが もやし キャベツ	りんご ぶどう	617 20.9 95.9 1.9

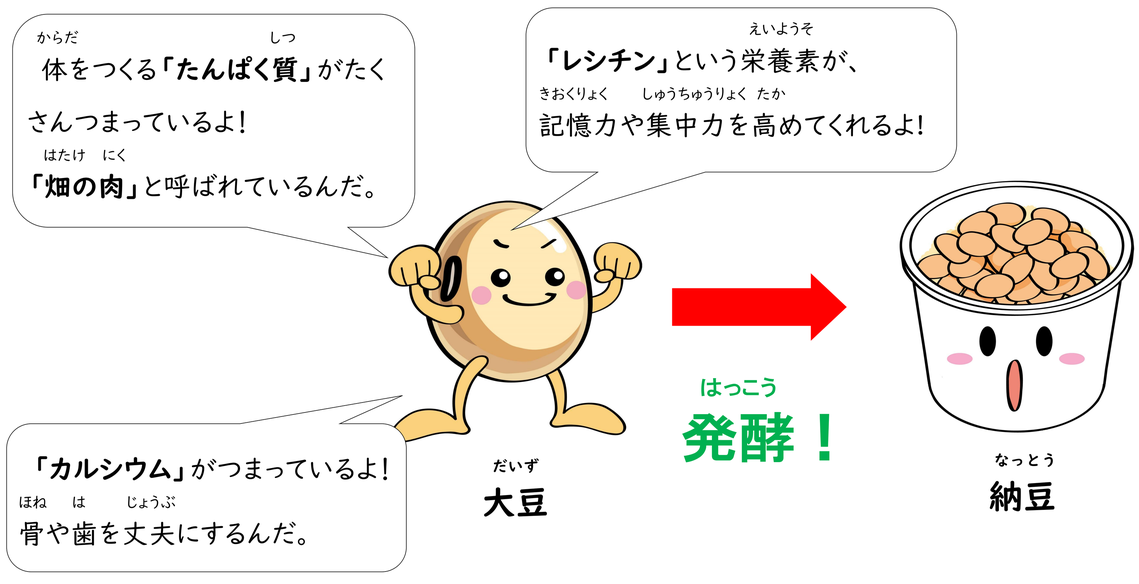
○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。
(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

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。



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大豆よりも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。