

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーになる	からだの調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立(こんだて)メモ
1	きん 金	○	ごはん 	キムムッチ チーズタッカルビ ちゅうかコンスープ	牛乳、のり、鶏肉、ピ ザチーズ、たまご、豆 腐	米、ごま油、ごま、三 温糖、トック、油、砂糖、 でんぷん	にんにく、キャベツ、玉 葱、長ねぎ、コーン、えの き、★こまつな	656kcal 29.1g	せかい りょうり 世界の料理！ タッカルビは、韓国の や、にくりょうり 焼き肉料理の1つです。
4	げつ 月	○	ひやしちゅうか 	ポテトぎょうざ うさみさんのえだまめしおゆで	牛乳、鶏肉、うずら 卵、いんげんまめ、ツ ナ	中華めん、ごま油、 砂糖、ごま、じゃがい も、マヨネーズ、ぎょ うざの皮、油	しょうが、きゅうり、に んじん、コーン、もやし、 パセリ、★えだまめ	604kcal 26.5g	うさみ そだ 宇佐美さんが育てたおいしい足立区産 えだまめ あじ の枝豆を味わいましょう！
5	か 火	○	むぎごはん 	さばのソースに おひたし とうがんのかきたまじる	牛乳、さば、たまご、 豆腐	米、米粒麦、油、砂糖、 でんぷん	しょうが、★こまつな、 もやし、キャベツ、とう がん、えのきたけ、長ね ぎ	574kcal 25.5g	やさい ひ なつ 野菜の日！ 「夏(7)は冬(10)瓜」の語 ろ がつ か とうがん ひ 呂から7月10日は冬瓜の日！！
6	すい 水	○	トマトライス 	むしとうもろこし フルーツパンチ	牛乳、鶏肉、大豆	米、玄米、油、小麦粉、 砂糖	にんにく、セロリ、玉葱、 にんじん、トマト、トマト 缶、えだまめ、パセリ、と うもろこし、みかん缶、も も缶、パイン缶	592kcal 21.1g	きりのはさんがとうもろこしの かわ おこな 皮むきを行います。
7	もく 木	○	たなばたずし 	はたはたのこうみあげ そうめんじる おほしさまゼリー	牛乳、たまご、えび、 鶏肉、油揚げ、のり、 はたはた、わかめ、豆 腐、粉寒天	米、砂糖、油、ごま、で んぷん、小麦粉、そう めん、ふ	たけのこ、しいたけ、に んじん、さやえんどう、 しょうが、にんにく、長 ねぎ、ぶどうジュース、 ナタデココ	630kcal 27.5g	たなばた 七夕メニュー！ おりひめ つむ いと あま がわ に 川に似ていることからそうめんを食べる ふうしゅう 風習があります。
8	きん 金	○	くろざとうパン 	ぶたにくのバーベキューソース マッシュポテト わふうポトフ	牛乳、豚肉、いんげん まめ、揚げボール、大 豆	黒砂糖パン、油、三温 糖、じゃがいも、パ ター、こんにやく	しょうが、レモン汁、玉 葱、りんご、パセリ、にん じん、キャベツ、かぶ、え のき、★こまつな	605kcal 28.1g	バーベキューソースは、りんごをすりお ろして、調味料と煮たてて作ります。
11	げつ 月	○	サケのクリームパスタ 	かいそうさっぱりサラダ とうふドーナッツ	牛乳、サケ、豆乳、海 藻ミックス、ツナ、豆 腐、たまご	スパゲッティ油、小麦 粉、オリーブ油、パ ター、ごま油、砂糖、ご ま	玉葱、にんじん、エリン ギ、にんにく、★こまつ な、キャベツ、もやし、レ モン汁	653kcal 28.0g	きじ とうふ ね こ 生地に豆腐を練り込むことで、少し しよつかんし あ もちっとした食感に仕上がります。
12	か 火	○	チキンカレーライス 	コーンサラダ パインゼリーまたはアップルゼリー	牛乳、鶏肉、粉チー ズ、粉寒天	米、米粒麦、じゃがい も、小麦粉、バター、サ ラダ油、油、砂糖	玉葱、にんにく、しょう が、にんじん、トマト缶、 コーン、キャベツ、きゅう り、パインジュース、パ イン缶、りんごジュース、 りんご缶	672kcal 19.9g	きゅうしょく セレクト給食！ パインゼリーかアップ ルゼリーどちらを選びましたか？
13	すい 水	○	むぎごはん 	ぶたやきにく わかめスープ れいとうみかん	牛乳、豚肉、豆腐、わ かめ	米、米粒麦、油、砂糖、 ごま、でんぷん	にんにく、しょうが、にん じん、玉葱、ピーマン、も やし、★こまつな、長ね ぎ、冷凍みかん	637kcal 26.4g	れいとう みず つ こお 冷凍みかんは水に漬けて凍らせてを練 かえ たも り返すことでおいしさを保っています。
14	もく 木	○	セサミトースト 	パプリカに いかとくきわかめのサラダ	牛乳、鶏肉、大豆、豆 乳、粉チーズ、くきわ かめ、いか	食パン、ごま、はちみ つ、バター、じゃがい も、油、小麦粉、サラダ 油、砂糖	玉葱、マッシュルーム、 にんじん、★こまつな、 キャベツ、きゅうりコー ン	609kcal 24.4g	くろ 黒すりごまをたっぷり入れたペーストを しよく や 食パンにぬってオーブンで焼きます。
15	きん 金	○	こまつなごはん 	マーボーじゃが ちゅうかえびサラダ	牛乳、ツナ、豚肉、大 豆、みそ、えび	米、ごま油、ごま、じゃ がいも、油、砂糖、でん ぷん、サラダ油	しょうが、★こまつな、 にんじん、玉葱、しいた け、グリーンピース、キャ ベツ、もやし	625kcal 25.3g	とうふ すあ 豆腐のかわりに、じゃがいもを素揚げし てマーボーの味付けをします。
19	か 火	○	ココアパン 	しろみざかなのポワレ ～ラタトゥイユがけ～ かぼちゃとさつまいものポターージュ	牛乳、メルルーサ、い んげんまめ、生ク リーム、豆乳	ココアパン、小麦粉、 オリーブ油、さつまい も、バター	玉葱、黄ピーマン、ズッ キーニ、なす、にんじん、 エリンギ、にんにく、ト マト缶、かぼちゃ、パセ リ	601kcal 26.4g	せかい りょうり 世界の料理！ フランスメニュー！ラタ トゥイユを魚にかけて食べましょう。

◎献立名欄にある斜体・下線の献立は、食育の取組として注目していただきたい献立です。（旬の食材、世界の料理、郷土料理、行事食など）
◎献立は感染症や、材料の仕入れ、天候などによって変更になる場合があります。
◎給食当番は必ずマスクを着用し、手洗い、アルコール消毒をしてから配膳を行います。
◎★小松菜★枝豆は、地産地消の取組で、足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な野菜を届けていただきます。
◎表示しているエネルギー量・たんぱく質量は、3・4年生の値です。1・2年生は0.8倍、5・6年生は1.2倍の値です。



なつやす うち きゅうしょく つく
夏休みは、お家で給食メニューを作ろう！

ベジタベぶたみそどん

【材料 4人分】

ごはん	4杯分	みそ	大さじ1弱
豚肉	120g	砂糖	小さじ1
キャベツ	4枚	しょうゆ	大さじ1弱
たまねぎ	1/2個	豆板醤	小さじ1/2
ピーマン	1/4個	日本酒	大さじ1弱
赤パプリカ	1/4個	ごま油	小さじ1
にんじん	1/5本	片栗粉	適量
もやし	1/3袋		
干し椎茸	1枚		
にんにく	少々		
しょうが	少々		

【作り方】

①キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、ピーマンは千切り、人参は短冊切り、干し椎茸は水で戻し薄切りにする。
②みじん切りにしたにんにく、しょうがを油で炒め、豚肉を炒める。
③硬い野菜から炒め、調味料を加える。
④水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑤どんぶりにごはんを盛り付け、ぶたみそをかける。



しろみざかなのポワレ ラタトゥイユがけ

【材料 4人分】

白身魚	4切れ
●白ワイン	小さじ1
●塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブ油	適量
オリーブ油	適量
にんにく	ひとかけ
★にんじん	1/3本
★たまねぎ	小1/2個
★黄ピーマン	1/2個
★ズッキーニ	1/2本
★ナス	1/2本
★エリンギ	1/2本
ホールトマト	50g
塩、こしょう	少々
ケチャップ	大さじ1

【作り方】

①白身魚に●をふり、下味をつける。
②①から水が出てきたら水気をふき取り、小麦粉を薄くまぶしてオリーブ油を熱したフライパンで焼く。
③ラタトゥイユを作る。にんにくはみじん切り、★の野菜は大きさをそろえて角切りにする。
④ズッキーニ・ナスをオリーブ油で炒めて取り出す。
⑤オリーブ油、にんにくを熱し、たまねぎを加えてよく炒める。ケチャップ・ホールトマトを加えて更によく炒める。
⑥④と残りの★を加え、水分がなくなるまで炒める。塩、こしょうで味を調える。
⑦お皿に白身魚をのせ、上からラタトゥイユをかける。



こんげつのきゅうしょくもくひょう

あつ ま からだ つく
暑さに負けない体を作りましょう



給食行事予定

が	つ	いつ	ち	ねん	せい	しゃ	かい	けん	がく	きゅう	しょく
7月	1日	6年生	社会科	見学のため	給食なし						
7月	19日	夏休み前	給食最終日								
7月	20日	4時間授業	給食なしで	下校							
9月	1日	4時間授業	給食なしで	下校							