

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	からだちようし ととの 体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立(こんだて)メモ
3	げつ 月	○	<u>こまつな</u> <u>ビスキュイパン</u> 	<u>ブイヤベース</u> バジルサラダ	牛乳、たまご、えび、 いか、ホキ、大豆、 ベーコン	食パン、バター、砂糖、 アーモンド、小麦粉、 じゃがいも、サラダ 油、サラダ油	★こまつな、キャベツ、 にんじん、しめじ、玉葱、 セロリー、トマト缶、に んにく、パセリ、コーン、 もやし	563kcal 27.9g	せかい りょうり 世界の料理！フイアベース は みなみ に こ りょうり 南フランスの煮込み料理です。
4	か 火	○	こうやどうふとたまご のそぼろどん 	ごまずあえ みそしる	牛乳、たまご、鶏肉、 高野豆腐、わかめ、油 揚げ、みそ	米、米粒麦、油、砂糖、 ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、た けのこ、長ねぎ、グリーン ピース、もやし、★こま つな、えのき	626kcal 28.6g	こうやどうふ、とうふ、れいとう すいばん、ぬ 高野豆腐は豆腐を冷凍して水分を抜い ていので「凍り豆腐」とも呼ばれます。
5	すい 水	○	ひやしごもくうどん 	てんぷらもりあわせ <u>メロン</u>	牛乳、削り節、鶏肉、 油揚げ、わかめ、たま ご、竹輪	うどん、砂糖、さつま いも、小麦粉、油	しいたけ、きゅうり、 ★こまつな、にんじん、 メロン	608kcal 25.1g	しゅん 旬の「メロン」は、みずみず  しくて、とっても甘い果物です。
6	もく 木	○	ごはん 	<u>チーズタッカルビ</u> ちゅうかコーンスープ	牛乳、鶏肉、ピザチー ズ、たまご、かまぼこ	米、トック、油、砂糖、 でんぶん	キャベツ、玉葱、長ねぎ、 コーン、★こまつな	639kcal 28.7g	せかい りょうり かんこく あまから 世界の料理！韓国！ 甘辛いおもちと とりにく から た 鶏肉にチーズを絡めて食べます。
7	きん 金	○	<u>たなばたずし</u> 	はたはたのこうみあげ <u>そうめんじる</u> <u>おほしさまゼリー</u> 	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 んぶん、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	626kcal 27.3g	たなばた おりひめ、つむ、いと、あま 七夕メニュー！ 織姫が紡ぐ糸や、天の がや 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。
10	げつ 月	○	<u>ジャンバラヤ</u> 	オニオンスープ アップルポテトケーキ	牛乳、えび、ウィン ナー、ベーコン、レン ズまめ、たまご	米、米粒麦、バター、サ ラダ油、油、砂糖、小麦 粉、さつまいも	にんにく、玉葱、コーン、 にんじん、セロリー、 ピーマン、キャベツ、り んご缶	684kcal 21.8g	せかい りょうり 世界の料理！アメリカ！ スパイ シーな味付けが特徴のごはんです。
11	か 火	○	<u>もろこしごはん</u> 	レバーとじゃがいものあまから からしあえ みそしる	牛乳、豚肝臓、大豆、 豆腐、油揚げ、わか め、みそ	米、でんぶん、小麦粉、 じゃがいも、油、砂糖、 アーモンド	とうもろこし、しょう が、★こまつな、キャベ ツ、もやし、にんじん、長 ねぎ、えのき	616kcal 24.8g	しゅん 旬のとうもろこしの甘みを  かん 感じながらいただきましよう。
12	すい 水	○	カレーライス 	コーンサラダ パイン	牛乳、豚肉、粉チーズ	米、米粒麦、油、砂糖、 じゃがいも、小麦粉、 バター、サラダ油	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	660kcal 19.6g	カレーライスは人気のメニューです。 たま ふんいじよう、いた、つく 玉ねぎを30分以上よく炒めて作ります。
13	もく 木	○	くろざとうパン 	<u>しろみざかなのポワレ</u> <u>～ラタトゥイユがけ～</u> かぼちゃとさつまいものポタージュ	牛乳、メルルーサ、い んげんまめ、生ク リーム、豆乳	黒砂糖パン、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	565kcal 25.9g	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よう。
14	きん 金	○	むぎごはん 	ぶたやきにく たまごとわかめスープ れいとううみかん	牛乳、豚肉、たまご、 豆腐、わかめ	米、米粒麦、油、砂糖、 ごま、でんぶん	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、えのき、冷凍みか ん	638kcal 28.0g	ぶたにく 豚肉のほかに、野菜をたっぷり入れた や、にく すず あじ 焼き肉はごはんが進む味です！

う み ひ 海 の 日									
18	か 火	○	ソースやきそば 	だいずいりあおのりポテト フルーツパンチ	牛乳、豚肉、大豆、あ おのり	中華めん、油、でんぶ ん、じゃがいも	たけのこ、もやし、キャ ベツ、玉葱、にんじん、 しょうが、みかん缶、も も缶、パイン缶	586kcal 22.4g	みかん・もも・パインが入った食缶に サイダーを注ぎます！シュワシュワ のうちに食べましよう。
19	すい 水	○	むぎごはん 	さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら <u>とうがんじる</u>	牛乳、さわら、みそ、 豚肉、豆腐	米、米粒麦、砂糖、油、 糸こんにやく、ごま、 ごま油、でんぶん	しょうが、ごぼう、れん こん、にんじん、さやい んげん、★とうがん、し いたけ、えのき	588kcal 26.5g	野菜の日！「夏(7)は冬(10)瓜」の語 ろ がつ か とうがん ひ い 呂から7月10日は冬瓜の日と言われて います！
20	もく 木	○	<u>トマトライス</u> 	かいそうさっぱりサラダ <u>ココアゼリーorレモンスカッシュゼリー</u>	牛乳、鶏肉、豚肉、大 豆、海藻ミックス、ツ ナ、パールアガー	米、玄米、油、小麦粉、 砂糖、ごま油	にんにく、セロリー、玉 葱、にんじん、ピーマン、 トマト、えだ豆、パセリ、 キャベツ、★こまつな、も やし、レモン汁	622kcal 24.1g	きゅうしょく セレクト給食 です！みなさんは、どちら のゼリーを選びました？

◎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、カムカムデーなど）
◎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。（マスクのご準備をお願いいたします。）
◎★こまつな★とうがんは、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。
◎土日を除いて4日以上欠食があらかじめわかっている場合、届け出日の翌日から土日を除いて起算し、4日目以降の給食費が返金可能です。
※返金を希望される場合は、必ず担任にお知らせください。

なつやす
夏休みは、お家で給食メニューを作ろう！

うち きゅうしょく
つく

トマトライス

【材料 4人分】

ごはん	茶碗4杯分	ケチャップ	大さじ4
		砂糖	小さじ2
炒め油	小さじ1	カレー粉	小さじ1/2
ひき肉	140g	パセリ	お好みで
ゆで大豆	30g		
にんにく	ひとかけ		
玉葱	1個		
にんじん	1/2本		
トマト	1個		
ホールトマト	1/2缶		
しお	小さじ1/2		
こしょう	少々		
小麦粉	大さじ1		
ピーマン	1個		

【作り方】

- ①ごはんを炊く。
(お好みで玄米や麦をいれてもおいしくできます)
- ②にんにく・大豆・玉葱・にんじんはみじん切り、
トマトは角切り、ピーマンは1センチの色紙切り
ホールトマトは潰しておく。
- ③ピーマンはラップをして電子レンジで加熱して
おく。(苦みが消えて、食べやすくなります！)
- ④油を熱して、にんにく・セロリー・ひき肉・
玉葱・にんじん・大豆を炒め、しおこしょうを
する。
- ⑤④に小麦粉を振り入れ、軽く炒める。
- ⑥⑤にピーマン・トマト・ホールトマト・調味料・
香辛料を加えて煮る。



カレー粉以外にも、
お好みで香辛料を入れる
とよりスパイシーになり、
食欲がないときもごはん
が進みますよ！
クミンやコリアンダーが
おすすめです。

つぶつぶオレンジゼリー

【材料 10個分】

- ・粉寒天 5g
- ・水 300cc
- ・砂糖 100g
- ・オレンジジュース 400cc
- ・みかん缶 100g
- ・ゼラチン 10g
- ・カップ 10個



【作り方】

- ①ゼラチンはひたひたの水でふやかして
おく。
- ②鍋に粉寒天と規定の水で十分に煮溶か
し、砂糖をいれてさらに溶かす。
- ③砂糖が溶けたら火を止める。
- ④①のゼラチンを加えてよく溶かす。
※沸騰させてしまうと、固まらなくなってしまいます
- ⑤ 粗熱をとってジュースを加える。
- ⑥ カップに缶汁を切ったみかんを入れ、
④のゼリー液を注ぎ入れる。冷蔵庫で冷
やし固めて、完成。