こんだてひょう 献立表 7月

給食目標（きゅうしょくもくひょう）
「旬の食べ物を味わいましょう」

令和６年６月２８日
足立区立島根小学校
校　長　世取山　哲哉
栄養士　高安　伶佳

日	曜日	主食	主菜・副菜・汁・デザート	一口メモ	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	月	📖カレーライス	カラフルサラダ ももゼリー	読書旬間、初日です。**『給食室のいちにち』**から、フルコースでお届けします！638kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ こなチーズ かんてん	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ はちみつ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー あかパプリカ ホールコーン ネクター ももかん
2	火	ビーンズドック	📖コーンポタージュ いかサラダ	**『とんとんとうもろこし』**とうもろこしは、どのようにできるのでしょう？育て方を学べる本です。551kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず いんげんまめ わかめ なまクリーム いか	コッペパン あぶら さとう パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく クリームコーン ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり レモン
3	水	ごはん	📖魚のみそだれ焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁	**『やきざかなののろい』**苦手な人が多い焼き魚。残したら、魚のうめき声が聞こえてくるかも？！574kcal	ぎゅうにゅう からふとます みそ やきちくわ たまご きぬごしどうふ	こめ さとう でんぷん じゃがいも いとこんにゃく ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな ながねぎ えのきたけ
4	木	ソース焼きそば	ニラ玉スープ 📖大学芋	**『おおきなおおきなおいも』**大きなさつま芋を収穫して、お芋パーティーを開くお話です。572kcal	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく あおのり たまご きぬごしどうふ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん ごま さつまいも さとう みずあめ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん キャベツ もやし たまねぎ にら ながねぎ
5	金	七夕メニュー 五目ずし	七夕そうめん汁 フルーツヨーグルト	かまぼこやナタデココは、星形の食材を使います！見つけたら、願い事を心の中で唱えてみよう。550kcal	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ きぬごしどうふ わかめ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	こめ さとう さんおんとう あぶら ごま そうめん はちみつ	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう えのきたけ みつば みかん パイン ナタデココ
8	月	ガパオライス ★2年生 皮むき	うずらスープ ゆでとうもろこし	２年生がとうもろこしの皮むきをします。もじゃもじゃのひげと、分厚い皮を丁寧にとってくれます。627kcal	ぎゅうにゅう とりにく だいず うずらたまご	こめ ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン あかピーマン きピーマン にんにく もやし こまつな とうもろこし
9	火	📖いわしの ひつまぶし	ツナ和え たまごのみそ汁	**『いわし～むれでいきるさかな～』**いわしは身近な魚です。海の中の様子を、のぞいてみましょう。552kcal	ぎゅうにゅう いわし ツナ もめんどうふ わかめ たまご みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが こねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな レモン ながねぎ
10	水	豚肉のクッパ	おとうふサラダ くだもの	クッパとは、「スープご飯」を意味します。韓国で昔から食べられている伝統的で庶民的な料理です。557kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく おしどうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま マロニー さんおんとう	にんにく たまねぎ にんじん だいずもやし だいこん ながねぎ はくさいキムチ こまつな キャベツ れいとうみかん
11	木	チーズパン	📖シェパーズパイ スコッチブロス	**『ハリーポッターと秘密の部屋』**大広間での夕食シーンで登場する、イギリスの定番料理です。558kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー レンズまめ こなチーズ とりにく	チーズパン バター こむぎこ じゃがいも マッシュポテト こめつぶむぎ	たまねぎ にんじん たもぎたけ トマトかん キャベツ パセリ
12	金	📖えだまめ そぼろ丼	香り漬け 具だくさん汁	**『だいすえだまめまめもやし』**育て方次第で、様々な姿に変わる大豆。絵本の中の3兄弟は、何を育てたでしょう？558kcal	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく もめんどうふ みそ	こめ さとう ごま さんおんとう じゃがいも	しょうが えだまめ にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ながねぎ ほししいたけ こまつな
16	火	ごはん	魚の竜田揚げ 野菜のピリ辛和え 豆腐団子汁	豆腐と白玉粉を混ぜて、お団子を作ります。よくかんで食べましょう。660kcal	ぎゅうにゅう さば ツナ とりにく きぬごしどうふ	こめ でんぷん あぶら さとう しらたまこ	しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ ながねぎ えのきたけ だいこん
17	水	野菜の日給食（ゴーヤ） ごまだれ冷やし 中華そば	ゴーヤ入り野菜チップス くだもの	夏野菜のゴーヤは、薄く切って油で揚げます。チップスにすると、苦みがやわらぎ、とても食べやすいです。565kcal	ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま ねりごま さんおんとう でんぷん じゃがいも あぶら	しょうが もやし きゅうり にんじん ホールコーン ゴーヤ かぼちゃ すいか
18	木	わかめごはん	ししゃものスパイシー揚げ お浸し　鶏汁	パプリカ粉やガラムマサラをつけた「スパイシー揚げ」。スパイスが、ほんのり香ります。554kcal	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ししゃも けずりぶし とりにく みそ もめんどうふ	こめ ごま こむぎこ でんぷん じゃがいも こんにゃく あぶら	キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ しょうが
19	金	はちみつ きなこトースト	カレーシチュー 小えびのサラダ	スパイシーで深みのあるカレーの味と、クリーミーでまろやかなシチューの味が絶妙に調和しています。598kcal	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とうにゅう いんげんまめ こなチーズ わかめ えび	くろざとうしょくパン バター はちみつ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ オリーブオイル さんおんとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり レモン

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。　※飲み物は、毎日牛乳です。
※📖マークは、読書旬間に合わせた「お話給食」です。本を紹介します。
※熱量は、中学年（３・４年生）の分量で計算したものです。

＜お弁当の日＞
・6年生　　7月11日（木）
・4年生　　7月18日（木）