



平成29年度 7月予定献立表

港区立港南小学校



こんげつ きゅうしょくもくひょう なつ しょくせいかつ けんこう き 今月の給食目標:夏の食生活と健康に気をつけよう

日	曜日	こんだてめい				牛乳 たんぱく質 kcal	たんぱく質 g	あかのなかま 【体を作るもとになる】	きいろのなかま 【主にエネルギーになる】	みどりのなかま 【体の調子を整えるもの】	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート							
3	月	ごはん	とりにくの スタミナやき	ゴーヤチャンプルみそ味 旬の食材	わかめスープ	590	25	牛乳、若鶏モモ、豚こま、豆腐、たまご、みそ、生ワカメ	米、ごま油、白ごま(いり)	にんにく、ねぎ、にんじん、もやし、ゴーヤ、玉葱、たけのこ、えきたけ、こねぎ	ゴーヤはにがりともいい、夏の野菜です。ビタミンが多く、夏バテ予防に効果があります。
4	火	カレートースト		レンズ豆の野菜に 旬の食材	トマトサラダ くだもの ◎特別栽培◎	564	26.8	牛乳、豚ひき肉、ピザチーズ、豚肩、ベーコン、レンズまめ(乾)	食パン、小麦粉、トマトケチャップ、りんご酢、洋からし、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、トマト、きゅうり、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリー、さくらんぼ	トマトに含まれているリコピンという栄養は、抗酸化作用があり、夏の疲れをとってくれます。トマトの色が濃いほどこのリコピンが多いです。
5	水	とうもろこし ごはん	かにたま	たぬき汁	くだもの ◎特別栽培◎	650	23.2	牛乳、ずわいがに、フレーク、たまご、豚こま、豆腐	米、バター、さいとも、こんにやく、小麦粉	ホールコーン(冷)、ねぎ、たけのこ、干し椎茸、だいこん、にんじん、ねぎ、ごまつな、かわらばんかん	干しいたけには、「どんこ」と「こうしん」の2種類があります。どんこは冬から春にかけて、こうしんは春と秋に収穫されるしいたけのことです。給食では、季節によって使い分けています。
6	木	ごはん	あじの ラウトウイユソース 旬の食材	大根ときゅうりの レモンづけ	みそ汁	590	24.0	牛乳、あじ、粉チーズ、豆腐、ひじき、赤みそ、白みそ	米、オリーブ油、トマトケチャップ	にんにく、玉葱、なす、ズッキーニ、ピーマン、トマト、だいこん、きゅうり、レモン、たけのこ、ごまつな	あじは、味がよいことから「あじ」という名前がつけました。あじは、一年中出回りますが、一番おいしいのは夏です。
7	金	七夕寿司 ◎行事食(七夕)◎		糸かてんの サラダ	えのきのスープ	626	19.8	牛乳、イカ、たまご、油揚げ、わかめ、てんぐさ	米、ごま(いり)、ごま油	きゅうりににんじん、干し椎茸、かんぴょう、えだまめ、コーン(冷)、もやし、玉葱、はくさい、えきたけ	日本の行事の一つである七夕に合わせた献立にしています。日本の行事食は、旬の食材や地産の食材を多く使ったのが特徴です。
10	月	二色天どん		塩こんぶのあさづけ	とん汁	712	27.1	牛乳、イカ、たまご、塩昆布、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	米、小麦粉、さいとも、こんにやく	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	かぼちゃは食物せんいやビタミンAが豊富な夏野菜です。ビタミンAは、目や皮膚の抵抗力を強くしてくれます。
11	火	胚芽チーズトースト		焼き肉サラダ	ポタージュスープ くだもの ◎特別栽培◎	608	23.7	ピザチーズ、豚肉、たまご、ベーコン、牛乳、生クリーム(乳)	胚芽パン、こんにやく、ワンプタンの皮、ごま油、なたね油、じゃがいも、米	しょうが、にんにく、ブロッコリー、チンゲンツァイ、玉葱、パセリ、ブラム	豚肉はビタミンBが多いため、夏バテ防止や疲労回復に適した食材です。ビタミンは野菜や果物だけのものと思われがちですが、豚肉にも多く含まれています。
12	水	なすとトマトのスパゲッティ ◎夏の献立◎東京産の野菜を食べよう!		ポテトサラダ	むしとうもろこし	686	27.1	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	スパゲッティ、ドミグラスソース、じゃがいも、マヨネーズ	玉葱、セロリー、にんにく、しょうが、トマト、缶詰トマト、マッシュルーム(水煮)、パセリ、なす、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	とうもろこしは八王子の農家さんから届きます。当日の早朝に収穫されたとうもろこしを使います。1年生によるとうもろこしの皮むきがあります。
13	木	にんにくチャーハン		なっとうの包みあげ	とうがんスープ 旬の食材	620	24.5	牛乳、ベーコン、ちりめんじゃこ、鶏ひき肉、ひきわり納豆、たまご、豆腐、豚肉	米、じゃぼぎょうざの皮、はるさめ、ごま油	にんにく、ねぎ、パセリ、うがら、黒さくらげ、にんじん、チンゲンツァイ、しょうが	にんにくの原産国は中央アジアとされています。すでに紀元前3200年ころには、古代エジプトでは利用されていました。今では、たくさん料理などで使われています。
14	金	ごはん	きすのいそべあげ 旬の食材	にびたし	みそ汁	634	24.6	牛乳、きす、あおのり、たまご、焼き竹輪、赤みそ、白みそ	米、小麦粉、白すりごま、じゃがいも	ごまつな、にんじん、キャベツ、玉葱、もやし	きすという魚は、脂肪が少なくかわいらしい魚です。おにも、てんぷらやフライ料理に向き、食べやすいことから夏料理の魚としても広く利用されています。
18	火	あなごごはん ◎港区食育推進献立◎和食編		とうがんのそぼろあん	そうめんすまし汁 さくらんぼゼリー 旬の献立	665	26.8	牛乳、たまご、あなご、のり、鶏ひき肉、生揚げ、寒天	米、白ごま(いり)、そうめん、麩	干し椎茸、にんじん、さやえんどう、しょうが(酢漬)、しょうが、ねぎ、とうがら、さやいんげん、だいこん、生椎茸、ごまつな、アセロラ、さくらんぼ	港区では、食育推進献立に対して、和食を推奨しています。区内全校の取り組みとして、年間の決められて回数の中で、実施していました。
19	水	ひやしうどん 季節の献立		えだまめのかきあげ	くだもの 旬の献立	584	21.1	牛乳、油揚げ、かまぼこ、白ちくわ、たまご	冷凍うどん、さつまいも、小麦粉	ねぎ、きゅうりにんじん、もやし、干し椎茸、ごぼう、玉葱、えだまめ、すいか	えだまめは夏の旬の野菜です。昔、未熟な実を枝つきのままゆでて食べていたのが、えだまめという名前がつけました。
20	木	夏野菜カレーライス 季節の献立		こんにやくサラダ	シャベット ◎おたのしみデザート◎	700	20.3	牛乳、豚肉、粉チーズ	米、じゃがいも、小麦粉、バター、トマトケチャップ、チャツネ、こんにやく、ごま油、白ごま(いり)	セロリー、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト、さやいんげん、りんご、きゅうり、もやし、シャベット	夏の野菜をたくさん入れたカレーです。かぼちゃやなすも入ることであま味がさらに増し、おいしくなります。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。