

令和4年度 7月 予定献立表

港区立港南小学校

今月のきょうしよくもくひょう: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	あかのなかま (体を作るものになる)	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)	エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート						
1	金	キャラメル 揚げパン	3種の豆のポークビーンズ	チキンサラダ		牛乳、大豆、豚肉、鶏肉	コッペパン、油、上白粉、いんげん豆、ひよこ豆、じゃが芋、油、三温糖	人参、玉ねぎ、トマト缶、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン果汁	607 kcal 26.8 g	ポークビーンズにはいんげん豆、ひよこ豆、大豆の3種類の豆を使用しています。
4	月	切の食材 枝豆 ごはん	切の食材 さばの スパイス揚げ	切の食材 ひんげん 元氣サラダ		牛乳、さば、塩田布、ハム、糸揚げ、油揚げ、わかめ、みそ	精白米、もち米、でん粉、油、三温糖、じゃが芋	枝豆、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、トマト、玉ねぎ	656 kcal 27.8 g	トマトは夏の日差しを浴びて真っ赤になる、夏野菜の代表です。
5	火	行事食(七夕)				牛乳、うなぎ、油揚げ、のり、鶏卵、豆腐、かまぼこ、寒天	精白米、三温糖、油、そうめん、上白粉	かんぴょう、干しいたけ、人参、サヤエンドウ、長ねぎ、えのき、オクラ、しょうが	553 kcal 22.2 g	7月7日は七夕です。七夕にはそうめんを天の川に見立てて供えたり、食べたりします。
6	水	カレーライス	切の食材 大葉おろし ポン酢サラダ	切の食材 菜の花		牛乳、豚肉	精白米、油、じゃが芋、米粉、上白粉	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、きゅうり、もやし、トマト、キャベツ、大根、しそ、さくらんぼ	627 kcal 20.6 g	大根は柔らかい味と強い香りが特徴です。食欲が落ちる夏に欠かせない食材です。
7	木	季節の献立 ごまだれ冷やし中華	切の食材 豆あじの南蛮漬け	切の食材 ゆでとうもろこし		牛乳、鶏肉、わかめ、小あじ	中華麺、上白粉、白ごま、ごま油、でん粉、油、三温糖	しょうが、きゅうり、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、とうもろこし	548 kcal 25.7 g	南蛮漬けの起源はポルトガルやスペインの「エスカベッシュ」というマリネ料理です。
8	金	商店街コラボメニュー献立 ごはん	商店街コラボメニュー献立 のり、さの チキン トマト煮	商店街コラボメニュー献立 コーンサラダ	商店街コラボメニュー献立 ミルクコーヒー ゼリー	牛乳、鶏肉、アガー	精白米、米粉、ひえき、ひ、あわもち、オリーブ油、上白粉、油	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、人参、さやいんげん、キャベツ、小松菜、きゅうり、とうもろこし	634 kcal 23.4 g	港区のレストランと栄養士がコラボして考えたメニューです。
11	月	ごはん	鶏肉の しょうが 生煮め	お肉 和風サラダ	お肉 鉄板焼	牛乳、豚肉、鶏肉	精白米、油、でん粉、三温糖	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、大根、たけのこ、えのき、長ねぎ、ごぼう、みつば	548 kcal 25.3 g	生煮めには鶏肉の脂身を良くしたり、殺菌する効果があります。
12	火	冷やしきつねうどん	野菜とツナの ごま酢和え	フライドポテト ビーンズ		牛乳、豚肉、鶏肉	うどん、上白粉、三温糖、白ごま、じゃが芋、でん粉、油	人参、干しいたけ、長ねぎ、キャベツ、もやし	583 kcal 25.4 g	おはしを使って上手に大豆をつまんでみましょう。
13	水	ハチミツ レモン トースト	カリカリ ポテトサラダ	切の食材 枝豆とズッキーニの豆乳スープ		牛乳、鶏肉、豆腐	食パン、バター、はちみつ、油、上白粉、じゃが芋	レモン果汁、キャベツ、人参、とうもろこし、もやし、玉ねぎ、エリンギ、ズッキーニ、枝豆	546 kcal 20.7 g	ズッキーニはきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。
14	木	郷土料理(沖繩県) シューシー	郷土料理(沖繩県) ゴーヤ チャンプルー	切の食材 きゅうりともすくの しょうがたっぷり汁	切の食材 菜の花	牛乳、豚肉、かまぼこ、鶏肉、ベーコン、沖縄豆腐、すり揚げ(卵)、もすく、鶏肉	精白米、もち米、油、上白粉、ごま油	人参、干しいたけ、グリーンピース、ゴーヤ、もやし、冬瓜、玉ねぎ、小松菜、しょうが、冷凍パイ	549 kcal 21.8 g	冬瓜は夏が旬の野菜ですが、涼しい所に置いておけば冬まで保存できます。
15	金	えびクリームライス	わかめサラダ	りんごゼリー		牛乳、鶏肉、えび、生クリーム、わかめ、寒天	精白米、バター、油、薄力粉、上白粉、ごま油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが、パセリ、きゅうり、キャベツ、りんごジュース、りんご缶	618 kcal 21.7 g	「いただきます」「ごちそうさまでした」をしっかり言いましょう。
19	火	やきとり丼	なすとみょうがの おだし	切の食材 菜の花		牛乳、鶏肉、のり、豆腐、油揚げ、みそ、パチみそ	精白米、油、上白粉、でん粉、じゃが芋	しょうが、長ねぎ、たけのこ、人参、なす、えのき、みょうが、メロン	597 kcal 25.2 g	1学期最後の給食です。しっかりと食べて、暑い夏を乗り切ってください。

*食材発生の都合で一献立を変更することがありますので、ご了承ください。

給食費のお知らせ(7月分)

1・2年生…2,832円 3・4年生…3,096円 5年生…3,360円 6年生…2,520円

わかば1・2年生…2,832円 わかば3年生…3,096円 わかば4年生…2,322円 わかば5・6年生…2,520円

引き落とし日は7月8日(金)です。口座振替日以前までに登録口座にご準備ください。