

令和6年度 7月 予定献立表

港区立港南小学校

今月のきゅうしょくもくひょう: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)	さいろのなかま (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	月	チキンライス	洋風卵スープ	旬の食材 パインケーキ	牛乳,鶏肉,鶏卵,豆乳	精白米,油,でん粉,薄力粉,白糖	トマトジュース,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン,キャベツ,小松菜,パイン缶	603kcal 23.3g	パイナップルはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なので、肌やお腹の調子を整え、体力を回復させる効果があります。	
2	火	ごはん (じゃこのふりかけ)	けいちゃん	郷土料理(岐阜県) すったて汁	牛乳,しらす干し,青のり,鶏肉,みそ,豚肉,大豆	精白米,白ごま油	にんにく,人参,キャベツ,ピーマン,大根,長ねぎ,きくらげ,小松菜	573kcal 26.9g	岐阜県の郷土料理が登場します。「けいちゃん」は、鶏肉に下味を付け、野菜と共に鉄板で炒めた料理のことです。	
3	水	黒砂糖パン	ムサカ	国際食(ギリシャ) スパイシーカレースープ 冷凍りんご	牛乳,豚肉,チーズ,鶏肉,ひよこ豆	黒砂糖パン,オリーブ油,バター,じゃが芋	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,トマト缶,なす,パセリ,ピーマン,とうもろこし,りんご	584kcal 25.2g	「ムサカ」は、ギリシャの家庭料理です。ひき肉で作ったミートソースに、ナスやジャガイモ、ホワイトソースを重ねて焼きます。	
4	木	中華丼 中華丼	じゃがいも入り中華サラダ	旬の食材 ゆでとうもろこし	牛乳,豚肉,いか,うずら卵,ハム	精白米,油,ごま油,でん粉,じゃが芋,白糖	しょうが,人参,だけのご,キャベツ,玉ねぎ,干しいたけ,小松菜,きゅうり,とうもろこし	633kcal 23.9g	1年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます。とうもろこしの茎の数は、とうもろこしのある部分と同じ数でしょうか?	
5	金	うなぎ入り五目寿司	あまの川汁	行事食(七夕) きらきらポンチ	牛乳,うなぎ,ほたてがし,油揚げ,のり,豆腐,鶏肉,寒天	精白米,三温糖,そうめん,白糖	かんぴょう,干しいたけ,人参,さやいんげん,長ねぎ,えのき,冬瓜,しょうが,すいか,メロン,みかん缶,黄桃缶,あんず缶	583kcal 23.5g	明後日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。	
8	月	ジャージャー麺	スパイシーポテト	旬の食材 えだまめ枝豆	牛乳,豚肉,大豆,みそ	中華糖,ごま油,油,白糖,でん粉,じゃが芋,油	だけのご,人参,玉ねぎ,干しいたけ,にんにく,しょうが,長ねぎ,枝豆	580kcal 25.5g	3年生が枝豆の枝取りをしてくれます。枝豆はある豆の赤ちゃんですが、その豆は何か知っていますか?	
9	火	とうもろこしごはん	白身魚の香草焼き	旬の食材 ポテトのバジルサラダ わかめスープ	牛乳,メルルーサ,チーズ,鶏肉,豆腐,わかめ	精白米,パン粉,オリーブ油,バター,じゃが芋,白糖,白ごま,ごま油	とうもろこし,にんにく,パセリ,人参,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ,レモン果汁,長ねぎ,しょうが	590kcal 27.3g	4日の「とうもろこしのクイズ」の答えは、茎の数と実の数が同じです。皮むきをするときによく見ると繋がっています。	
10	水	ごはん	豚キムチ豆腐	いんげんあえ物 糸寒天の和え物	牛乳,豚肉,豆腐,わかめ,角寒天,ちりめんじゃこ	精白米,油,白糖,でん粉,ごま油,三温糖,白ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,人参,干しいたけ,白菜,だけのご,キムチ,らっきょう,とうもろこし,もやし	624kcal 27.4g	暑い夏がやってきます。食欲がわかない日は、キムチやカレーなどが入ると食が進みやすいです。	
11	木	ごまハニートースト	フレンチサラダ	サーモンシチュー	牛乳,さけ,生クリーム,チーズ	食パン,白ごまはちみつ,白糖,バター,油,三温糖,じゃが芋,薄力粉	キャベツ,人参,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ,マッシュルーム,小松菜	605kcal 24.9g	牛乳には骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんあります。カルシウムは体の成長に欠かせないので、毎日とりましょう。	
12	金	郷土料理(鹿児島) 鶏飯	バリバリサラダ	メロン	牛乳,のり,鶏肉,鶏卵,ちりめんじゃこ	精白米,ごま油,白糖,油,ワフタン皮	大根干し漬,干しいたけ,人参,しょうが,長ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,メロン	601kcal 27.1g	鶏飯は、鹿児島県の郷土料理です。茶碗にごはんを入れて、具材をのせ、鶏カラスープをかけて食べます。	
16	火	行事食(土用の丑の日) いわしのかば焼き丼	うめいそ梅磯和え	旬の食材 とうもろこしとすくしのしょうが汁	牛乳,いわし,のり,もずく,鶏肉	精白米,薄力粉,油,三温糖,ごま油,白ごま	しょうが,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,梅干し,冬瓜,玉ねぎ,小松菜	595kcal 24.9g	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。	
17	水	★Beer Gallery B@SE とのコラボメニュー★			牛乳,鶏肉,生クリーム	精白米,油,オリーブ油,強力粉,じゃが芋,バター,白糖	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,セロリ	657kcal 23.0g	今年度1回目の商店街コラボメニュー。テーマは無駄なく使う!だしを取った鶏肉をピラフで使います。SDGsにもつながりますね。	
18	木	旬の食材 なす,まめ,茄子と豆のドライカレーライス	ハニーポテトサラダ	旬の食材 すいか	シヨア(プレーン),豚肉,いんげん豆	精白米,薄力粉,油,はちみつ,じゃが芋	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,エリンギ,なす,キャベツ,きゅうり,もやし,すいか	610kcal 17.2g	給食最終日はこの季節にうれしい「茄子」を使ったドライカレーです。また9月に元気に会いましょう!	

平均のエネルギー 603kcal

平均のたんぱく質 24.6g

\*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承願います。