



7月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から
よくかんで食べましょう



日	こ ん だ て			ざ い り ょ う			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	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 火	●夏野菜ピザトースト ☞旬の野菜献立	○	チキンチャウダー 小エビのサラダ	牛乳,ベーコン,チーズ,鶏肉, 大豆,豆乳,えび	食パン,バター,油,米粉,砂糖, じゃがいも, 豆乳クリームバター	玉葱,ズッキーニ,ピーマン, にんにく,こまつな,キャベツ, にんじん,ぶなしめじ,きゅうり, 冷凍ホールコーン, マッシュルーム水煮	チャウダーとは、小さめの具が たっぷり入り、煮汁に少しとろみ がついていることから、スープと シチューの間のような煮込み料理 です。	584
2 水	わかめごはん	○	カレー肉じゃが こまつなサラダ	牛乳,わかめ,豚肉,生揚げ, ツナ	米,押麦,白ごま,じゃがいも, こんにゃく,油,砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,こまつな, もやし,きゅうり, 冷凍グリーンピース	こまつなサラダは、長年足立区の 給食で提供されていたので、足立 区で生まれた献立メニューではな いかと言われています。	627
3 木	ご飯	○	魚の竜田揚げ 磯和え 豚汁	牛乳,モウカサメ,のり,豚肉, 豆腐,みそ	米,でんぷん,油,じゃがいも, こんにゃく	しょうが,キャベツ,こまつな, にんじん,もやし,ごぼう, だいこん,長ねぎ	竜田揚げの魚はもうかざめです。 顔がねずみに似ていることから、 ねずみざめと呼ぶ地域もありま す。	593
4 金	タンメン ☞お誕生日給食	○	かまぼこ入りごぼうサラダ 枝豆ケーキ (卵・乳なし)	牛乳,豚肉,いか,えび, うすら卵,かまぼこ,豆乳	蒸し中華めん,油,砂糖, ごま油,小麦粉, 豆乳クリームバター	にんじん,キャベツ,もやし,にら, 長ねぎ,ごぼう,きゅうり, だいこん,冷凍えだまめ	今月のお誕生日給食のケーキは、 旬の枝豆を使ったケーキです。う すいグリーンがとてもきれいな ケーキです。	632
7 月	七夕ちらし寿司 七夕 献立	○	豆腐の真砂あげ 七夕汁 サイダーゼリー	牛乳,たまご,のり,豆腐,鶏肉, かまぼこ,わかめ,寒天	米,砂糖,油,白ごま,でんぷん, 玉子	にんじん,れんこん,玉葱, さやいんげん,えのきだけ, みかん缶	七夕は節句なので、お祝いの意味 を込めてちらし寿司を食べます。 他に星形麩入りの汁や、真砂揚げ やゼリーは星空をイメージしてい ます。	636
8 火	胚芽米入りごはん かむカム献立	○	干草焼き ☞切り干大根のごま和え みそ汁	牛乳,たまご,鶏肉,ひじき, 豆腐,みそ	米,はいが米,砂糖,油,白ごま, ごま油,じゃがいも	玉葱,にんじん,切干大根, キャベツ,きゅうり,もやし, 長ねぎ,えのきだけ	8の付く日はかむかむ献立です。 切干大根は、干すことで栄養が凝 縮された、とてもかみ応えのあ る、栄養満点の食材です。	592
9 水	Ⅱコスタリカライス 1年生 とうもろこしの皮むき 世界の料理 Ⅱ：コスタリカ	○	アーモンド入りサラダ ゆでとうもろこし	牛乳,豚肉,大豆, レンズまめ(乾)	米,きび,米粒麦,じゃがいも, 油,米粉,アーモンド,砂糖	玉葱,ピーマン,赤ピーマン, ぶなしめじ,トマト缶,こまつな, キャベツ,冷凍ホールコーン, きゅうり,とうもろこし	コスタリカの主食は豆や米で、と うもろこしもよく食べます。1年 生が皮むきしたとうもろこしを味 わいましょう。	600
10 木	ミルクパン ☞旬の野菜献立	○	●白身魚のムニエル ラタトゥイユ添え 野菜のクリームスープ	牛乳,アブラカレイ, レンズまめ(乾),ベーコン, 大豆,	ミルクパン,小麦粉,油,米粉, じゃがいも, 豆乳クリームバター	玉葱,黄ピーマン,ズッキーニ, なす,ぶなしめじ,にんにく, トマト缶,キャベツ,にんじん	ラタトゥイユとは、フランスの夏 野菜を煮込んだ料理です。ナス、 ズッキーニ、トマトなど、旬の夏 野菜をたくさん味わいましょう。	574
11 金	ご飯	○	鶏肉のくわ焼き わかめサラダ かきたま汁	牛乳,鶏肉,わかめ,ツナ,豆腐, たまご	米,小麦粉,砂糖,油,ごま油, 白ごま	玉葱,きゅうり,キャベツ,もやし, えのきだけ,こまつな, 冷凍ホールコーン	農作業の合間に、くわにのせて野 鳥を焼いて食べたことから、鉄板 焼きの鶏肉をくわ焼きと呼ぶよう になりました。	589
14 月	●宇佐美農園の 枝豆ごはん 郷土の野菜献立☞	○	小魚のから揚げ 糸寒天のごま酢和え 田舎汁	牛乳,シシャモ,糸寒天, 油揚げ,鶏肉,豆腐,みそ	米,白ごま,小麦粉,でんぷん, 油,砂糖,さつまいも, こんにゃく	えだまめ,にんにく,しょうが, きゅうり,もやし,こまつな, にんじん,ごぼう,だいこん, 長ねぎ	今が旬の枝豆は、たんばく質や食 物繊維のほか、大豆にはないビタ ミン類が豊富に含まれています。 今日の枝豆は宇佐美農園から届き ました。	598
15 火	スパゲティミートソース	○	マセドアンサラダ ももゼリー	牛乳,豚肉,レンズまめ(乾), ロースハム,粉寒天	スパゲッティ,油,小麦粉, じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,にんにく, セロリー,ぶなしめじ,トマト缶, きゅうり,冷凍ホールコーン, ネクター	マセドアンサラダの「マセドア ン」とはフランス語で「角切り」 という意味なので、今日のサラ ダは、コロコロした野菜が特徴で す。	609
16 水	ご飯 郷土料理 Ⅱ：神奈川県	○	魚のみそにんにく焼き かまぼこと野菜の和えもの Ⅱけんちん汁	牛乳,サワラ,みそ,かまぼこ, 豆腐,油揚げ	米,ごま油,砂糖,白ごま, さといも,こんにゃく	にんにく,長ねぎ,キャベツ, こまつな,もやし,だいこん, にんじん,ごぼう	けんちん汁は神奈川県 の 郷土料理 です。鎌倉の建長寺で食べられて いた精進料理なので、本来は肉も かつお出汁も使いません。	578
17 木	揚げパン	○	ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,レンズまめ(乾), ヨーグルト	コッペパン,揚げ油,砂糖, じゃがいも,油,粉糖	にんじん,玉葱,キャベツ, セロリー,かぶ,こまつな, ぶなしめじ,バナナ, みかん缶,パイン缶	ポトフはフランスの家庭料理で、 「火にかけた鍋」という意味で す。具材を大きく切って、長時間 煮込むのが特徴です。	567
18 金	★夏野菜カレー 季節の献立	○	バジルドレサラダ 果物 (小玉すいか) 	牛乳,豚肉,チーズ	米,米粒麦,じゃがいも,油, 小麦粉,はちみつ, 豆乳クリームバター	玉葱,にんじん,なす,ズッキーニ, 冷凍ホールコーン,しょうが, にんにく,キャベツ,こまつな, きゅうり,レモン汁, 小玉すいか	今月のカレーには夏野菜がたっ ぷり入っています。ズッキーニは、 カロテンやビタミンCが多く、夏 風邪予防におすすめです。	647
9/2 火	ブルコギ丼	○	チョレギサラダ 冷凍カットパイン	牛乳,豚肉,のり	米,砂糖,油,ごま油,白ごま	玉葱,もやし,にんじん,にら, りんご,しょうが,にんにく, だいこん,きゅうり,キャベツ, こまつな,冷凍カットパイン	9月は2日から給食が始まります。 ブルコギ丼のタレのかくし味にり んごを使います。夏休み中も三食 しっかり食べて元気に過ごしてく ださい。	585

○「★」がついた献立は、「ラッキーにんじんの日」で型ぬきにんじんが入っています。
○8(はち)がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。
○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。
○太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。
※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原いしはら小学校のホームページで見ることができます。ぜひ、ご覧ください。

正しい姿勢で食べましょう！

