令和6年度 7月献立表

足立区立梅島小学校

実施日		主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる		黄：熱や力のもとになる		緑：からだの調子をととのえる			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
1	月	★ジャージャー麺	ピリ辛あえ　★果物	ぶたにく だいず あかみそ はっちょうみそ うずらたまご	ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	しいたけ デラウェア	546 24.1 79.1 2.2
2	火	あらいさんちの こだわりごはん	小魚のカレー揚げ　卵と野菜のあえもの ★ごぼうの味噌汁	たまご なまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう きびなご	こめ でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	もやし ごぼう だいこん		553 22.7 79.2 1.7
3	水	あらいさんちの こだわりごはん	魚のコチュジャン焼き おろしあえ　すまし汁	さば あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう たまふ			にんにく きゃべつ もやし きゅうり だいこん たまねぎ ながねぎ		545 27.1 71.6 1.6
4	木	★夏野菜カレー	小エビのサラダ　★果物	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら バター	にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ しょうが にんにく きゃべつ もやし	みかん	627 22.1 97.6 2.2
5	金	ココアパン	ベーコンオムレツ　にんじんドレッシングサラダ ★きのこのチャウダー	ベーコン たまご しろいんげん	ぎゅうにゅう なまクリーム	ココアパン じゃがいも さとう コーンスターチ	あぶら バター ごまあぶら	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ もやし きゅうり きゃべつ	エリンギ しめじ	652 26.9 81.5 2.8
七夕の献立 8	月	★七夕寿司	こふき芋　★焼きチョコ餅	たまご とりにく あぶらあげ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう さとう じゃがいも しらたまこ こめこ	あぶら バター いりごま	にんじん さやいんげん	かんぴょう たまねぎ		637 22.1 98.8 1.6
9	火	★焼肉チャーハン	茎わかめサラダ　ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ さとう ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな にら	ながねぎ にんにく しょうが きゃべつ もやし たまねぎ		545 20.0 81.7 2.6
10	水	ミルクパン	★魚のレモンソース　ツナサラダ ホワイトシチュー	メルルーサ ツナ とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	ミルクパン こむぎこ はちみつ じゃがいも コーンスターチ	あぶら バター	にんじん パセリ	にんにく きゃべつ もやし きゅうり たまねぎ	しめじ レモン	639 37.3 77.1 3.4
お誕生日ゼリー 11	木	元気そぼろ丼	ひじきと大豆のあえもの 豆腐の味噌汁	ぶたにく だいず とうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン あかピーマン	しょうが セロリ たまねぎ たけのこ もやし きゃべつ	しいたけ	594 23.6 84.9 2.6
12	金	★塩キャラメルトースト	のり塩ポテト　鶏肉と野菜のトマト煮	だいず とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム あおのり	むえんパン グラニューとう じゃがいも でんぷん さとう	あぶら バター	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ きゃべつ ズッキーニ	エリンギ	563 26.9 73.4 1.3
15	月		海の日								
世界の料理：韓国 16	火	あらいさんちの こだわりごはん	★ヤンニョムチキン　チョレギサラダ わかめスープ	とりにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら いりごま すりごま	にんじん	しょうが にんにく だいこん きゃべつ たまねぎ		643 23.3 83.7 2.7
17	水	小松菜ごはん	魚のじゃがいものうま煮 ごま酢和え	もうかさめ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら いりごま すりごま	にんじん こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ グリンピース もやし		641 24.6 96.7 1.8
18	木	あらいさんちの こだわりごはん	★小魚の南蛮漬け　じゃがいもの味噌あえ かみなり汁	だいず しろみそ とうふ	ぎゅうにゅう きびなご	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん タカノツメ	ながねぎ きゃべつ だいこん		589 20.5 90.7 2.0
19	金	★冷やしうどん	キャベツのごまあえ カステラ風ケーキ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ ふんとう	ねりごま バター	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし きゃべつ		572 23.0 115.3 2.2

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。（旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど）
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

こんげつ　きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

夏の食生活と健康について考えましょう。

世界の料理：韓国　ヤンニョムチキン（4人分）

おうちでつくってみましょう！

【食材】

鶏もも肉	400ｇ	好きな大きさに切る
しょうが	適量	すりおろす
にんにく	適量	すりおろす
日本酒	小さじ2	下味
しょうゆ	大さじ2	下味
片栗粉	600ｇほど	
揚げ油	適量	

トマトケチャップ	大さじ6	タレ
コチュジャン	20ｇ	タレ
赤みそ	大さじ2	タレ
砂糖	大さじ2	タレ
みりん	大さじ2	タレ
白いりごま	適量	タレ

【作り方】
①鶏肉に下味をつけ30分ほど漬けておく。　②片栗粉をまぶす。　③温めておいた揚げ油で揚げる。
④タレの材料を合わせて混ぜる。　⑤鶏肉の油をよくきり、タレに絡ませる。