2021年度

7月の給食予定献立表

市川市立二俣小学校

【盛りつける食器】（大）→大皿　（小）→小皿　（わ）→おわん

日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
1	木	○	郷土料理（沖縄） むぎごはん（大） ♥タコライス（ミート、やさい） とうふチャンプルー（小） フルーツとうにゅう あんにん（わ）	ぎゅうにゅう ぶたにく・チーズ とうふ・たまご とうにゅう かんてん	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら	セロリ・たまねぎ レタス・きゅうり ミニトマト もやし・にんじん きくらげ・キャベツ みかん・もも パイン・すいか	エネルギー 667 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.1 g	沖縄料理のタコライスは、ごはんの上に肉(タコミート)と野菜、チーズをのせます。「チャンプルー」は「ごちゃまぜ」という意味の方言です。
2	金	○	半夏生 たこめし（大） えだまめとコーンの かきあげ(小) くきわかめのきんぴら(小) いちかわなしのサイダーゼリー カミカミメニュー	ぎゅうにゅう・たこ さくらえび ぶたにく さつまあげ くきわかめ	こめ・さとう こむぎこ・あぶら かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ・ごぼう えだまめ・にんじん さやいんげん とうもろこし えだまめ・なし しょうが・レモン	エネルギー 646 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g	7月2日から7日頃を「半夏生」といい、たこを食べる風習があります。たこに含まれるタウリンには、疲労回復の効果があります。
5	月	○	ごはん（大） ♥やきたらこふりかけ(大) あじの みそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ(小) さわにわん（わ）	ぎゅうにゅう・あじ しらす・たらこ あおのり・みそ ぶたにく	こめ・さとう かたくりこ こむぎこ・あぶら	オクラ・きゅうり トマト・パプリカ たまねぎ・だいこん にんじん・みつば ごぼう・たけのこ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g	鰺の旬は6～8月で、おいしい時期を迎えています。「味がよい」のでアジという名前がついたと言われています。
6	火	○	おはなし給食 📖分福茶釜の たぬきうどん（大） かぼちゃチーズの あげぎょうざ(小) さくらんぼ	ぎゅうにゅう わかめ・チーズ とうにゅう	うどん・あぶら こむぎこ・さとう あげだま ぎょうざのかわ	きゅうり かぼちゃ さくらんぼ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.7 g	関東地方では揚げ玉入りのうどんやそばを「たぬき」と呼びます。天ぷらの「タネ(具)抜き」が「たぬき」になったとも言われます。
7	水	○	七夕 むぎごはん（大） ♥とりそぼろどん（大） ささかまぼこのいそべあげ(小) そうめんじる（わ） たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく・たまご かまぼこ あおのり	こめ・むぎ あぶら・さとう こむぎこ	ほうれんそう にんじん・オクラ えのきたけ しょうが	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.6 g	七夕には、裁縫の上達を願ってそうめんを食べる習慣があります。笹かまぼこは七夕の笹、オクラは星をイメージしました。
8	木	○	ごはん（大） さばのぶんかぼし（小） かぼちゃのそぼろあんかけ(小) ほしえびとレタスの かきたまじる(わ)	ぎゅうにゅう・さば とりにく・とうふ えび・たまご	こめ・あぶら さとう・くずこ かたくりこ	かぼちゃ・レタス エリンギ・ねぎ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g	かぼちゃのオレンジ色はカロテン（ビタミンA)の色です。皮ふや粘膜をじょうぶにして、健康を維持する効果があります。
9	金	○	おはなし給食 ウインナーときのこのピラフ(大) なつやさいのポトフ(わ) 📖ヘンゼルとグレーテル のクッキー(小)	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ ウィンナー ベーコン とうにゅう スキムミルク	こめ・あぶら オリーブオイル じゃがいも バター・さとう こむぎこ かたくりこ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・パセリ エリンギ・とうがん セロリ・ミニトマト えだまめ マッシュルーム いちごジャム	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g	『ヘンゼルとグレーテル』のお話に出てくるお菓子をイメージして、給食ではいちごジャムのせクッキーを作りました。
12	月	○	世界の料理（韓国） むぎごはん（大） プルコギどん（大） トックスープ（わ） だいずいり おふときなこのラスク(小) カミカミメニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご とりにく・だいず きなこ	こめ・むぎ ごまあぶら・ふ さとう・はるさめ ごま・バター トック（もち）	たまねぎ・りんご にんにく・もやし しょうが・ねぎ パプリカ・にら にんじん・しめじ こまつな	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g	プルコギは韓国風の焼肉です。トックは朝鮮半島で作られるおもちで、炒めたり煮たりするほか、甘くしておやつにしたりします。
13	火	○	♥とうもろこしごはん(大) さけのレモンふうみ（小） じゃがいものそぼろに(わ) こなつかん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ・さとう かたくりこ あぶら・さとう じゃがいも	とうもろこし レモン・にんじん たまねぎ・たけのこ さやいんげん こなつかん	エネルギー 651 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2 g	旬のとうもろこしごはんは、実をそいだあとの芯のゆで汁でお米を炊きました。芯の部分にも甘みやうま味成分があります。
14	水	○	むぎごはん（大） ♥なつやさいカレー（大） コールスローサラダ(小) ♥しろいんげんまめの パンケーキ(小)	ぎゅうにゅう とうにゅう・たまご ひよこまめ ぶたにく	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも バター・こめこ オリーブオイル	なす・ズッキーニ ゴーヤ・たまねぎ オクラ・にんじん キャベツ・きゅうり とうもろこし トマト	エネルギー 677 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g	カレーには、オクラ、トマト、ズッキーニ、素揚げしたなす、ゴーヤが入っています。カラフルで、ビタミンたっぷりのなつやさいです。

【今月の給食目標】

暑さに負けない食事をしよう

◎「♥」がついている献立は、給食ポストにリクエストがあったメニューです。

日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
15	木	○	世界の料理（アメリカ） フィッシュバーガー (♥まぐろカツ) ♥チリコンカン（わ） ♥りんごゼリー	ぎゅうにゅう かじき・ベーコン ぶたにく・だいず かんてん	パン・こむぎこ パンこ・あぶら こむぎこ・さとう じゃがいも	キャベツ・にんにく しょうが・たまねぎ にんじん・トマト りんごジュース	エネルギー 674 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g	チリコンカンはアメリカ発祥の料理で、豆と肉、じゃが芋などを煮込みます。スパイシーな料理を、というリクエストにお応えしました。
16	金	○	郷土料理（東京） ふかがわめし（大） ♥とりからあげ(うめあおのり)(小) ♥フライドポテト こまつなのみそしる（わ） とみさとすいか	ぎゅうにゅう・みそ あさり・とりにく あおのり・わかめ あぶらあげ とうふ	こめ・あぶら さとう じゃがいも	ごぼう・にんじん ねぎ・うめぼし にんにく・たまねぎ こまつな えのきたけ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.2 g	深川めしは、あさりを使った東京の郷土料理です。小松菜は、江戸川区の小松川付近で栽培が始まった江戸野菜のひとつです。
19	月	○	土用の丑 うなぎごはん（大） ぎせいどうふ（小） ミニトマト（小） なつやさいのみそしる（わ） フローズンオレンジゼリー	ぎゅうにゅう うなぎ・あなご こおりどうふ たまご・とうふ とりにく・みそ	こめ・あぶら さとう	さやいんげん にんじん・なす オクラ・たけのこ ミニトマト たまねぎ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2 g	土用の丑に食べる習慣があるうなぎは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養価が高い食材です。暑さに負けないよう残さず食べましょう

栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 646kcal	650kcal
たんぱく質 24.5ｇ	27.0g
脂質 20.7ｇ	19.6g
食塩相当量 2.3ｇ	2.0g

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

📖おはなし給食📖

二俣小学校の初夏の読書週間に合わせて、物語にちなんだメニューが登場します。

・7月6日『分福茶釜』（たぬきうどん）

・7月9日『ヘンゼルとグレーテル』（ジャムクッキー）

⇓ジャムクッキーの作り方⇓

＜材料＞小麦粉85g、片栗粉40g、ベーキングパウダー5g
バター50g、グラニュー糖50g、豆乳40cc、
スキムミルク30g、いちごジャム適量

＜作り方＞1.小むぎ粉～ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰを合わせてふるう。
2.室温に戻したバターをよく練り、砂糖、豆乳を加えさらに練る。
3.粉類を入れさっくり混ぜる。
4.生地を丸型に成型し、真ん中をくぼませジャムをのせて焼く。（180℃、約１５分）

【世界の料理・日本の郷土料理】

今月紹介する世界の料理、日本の郷土料理です。

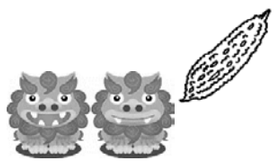
・7月1日 沖縄（タコライス、豆腐チャンプルー）

・7月12日 韓国（プルコギ、トックスープ）

・7月15日 アメリカ（チリコンカン）

・7月16日 東京（深川めし、小松菜のみそ汁）

料理を通して、食文化の違いや魅力を感じてみてください。



～野菜のさやもぎ・皮むき体験をします～

・7月2日：枝豆のさやもぎ（二俣小3年生）　・7月13日：とうもろこしの皮むき（2年生、さくら学級）

食材はご家庭に持ち帰りますが、当日の給食にもそれぞれ同じ野菜が出ます。

どちらも人気のある野菜です。旬の時期に、ご家庭でも味わってみて下さい。

★おすすめの簡単調理法

枝豆 →熱湯に塩を加え、枝豆を入れて3～5分茹でる。（固さはお好みで）
ザルにあけ、熱いうちに塩をまぶす。

とうもろこし→ラップで包み、電子レンジで4分加熱。（皮付きの場合は皮ごとラップで包む）
※開けるときは熱いので注意。