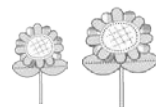


# 7月 給食予定献立表

いちかわしりつ ふたまたた しょうがっこう  
市川市立二俣小学校

【今月の給食目標】



栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 624 kcal	650 kcal
たんぱく質 23.6 g	27.0 g
脂質 21.0 g	19.6 g
食塩相当量 1.8 g	2.0 g

※食品名は主なものをのせています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。  
【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	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
1	水	○	キャロットライス(大) チキンクリームソース(大) 小魚大豆	しろいんげんまめ とりにく とうにゅう だいず ちりめん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ パター	にんじん パセリ たまねぎ しめじ ほうれんそう とうもろこし	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g	チキンクリームソースには、オレンジ、黄色、みどりなど、色とりどりの野菜をたくさん入れました。にんじん入りのごはんにかけて食べます。
2	木	○	あんかけ焼きそば めん(大) あんかけ焼きそば めん(大) 切干大根の春巻き(小) りんご	ぶたにく なると みそ わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん ラード こむぎこ	きくらげ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ きりぼしだいこん たけのこ りんご	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g	春巻きには、だいこんが入っています。切干大根といって大根を細く切って干して乾燥させたものです。よくかむと美味しい味が出てきますので、味わってみてください。
3	金	○	青菜としらすのごはん(大) 厚焼き卵(大) じゃが芋のそぼろ煮(わ)	しらすほし たまご ぶたにく だいず あつあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん じゃがいも あぶら	こまつな しょうが にんじん たまねぎ たけのこ いんげん	エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g	ごはんに入っている青菜は小松菜です。小松菜やしらすなどの小魚にはカルシウムが多く含まれます。残さず食べて、丈夫な骨や歯を作りましょう。
6	月	○	むぎごはん(大) ホイコーロー丼の具(大) かぼちゃの揚げぎょうざ(小)	ひよこまめ ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう こむぎこ	しょうが ピーマン キャベツ しめじ ねぎ かぼちゃ	エネルギー 713 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.0 g	今日のぎょうざはお肉ではなく、甘くておいしいぎょうざです。かぼちゃには、感染症を予防するビタミンが多くふくまれています。
7	火	○	七タメニュー コロケサンド 七夕汁(わ) ブルーベリーゼリー	ぶたにく とりにく あつあげ かまぼこ だいず ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん オクラ えのきたけ だいこん ブルーベリー	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.5 g	今日は七夕の特別献立です。笑の川に見立てた七夕汁には、「おりひめ」と「ひこ星」に見立てた黄色いかまぼこと「緑のオクラ」の星がうかんでいます。
8	水	○	えだまめライス(大) ハヤシライス(大) ドライブルー	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ パター あぶら こむぎこ	えだまめ にんにく しょうが たまねぎ しめじ ブルー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.4 g	ハヤシライスは、たくさんの玉ねぎを炒めて甘みを出しています。コウのあるデミグラスソースが、パターの風味のえだまめライスによく合います。枝豆は夏が旬の野菜です。
9	木	○	入学・進級 お祝いメニュー お赤飯(大) 鯛の焼き物(大) 白玉すまし汁(わ) いちごクレープ	あずき たい とりにく ぎゅうにゅう	こめ しらたま さとう ごま	だいこん にんじん こまつな しめじ いちご	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.2 g	1年生のみなさんへの入学祝いと、2年生以上のみなさんへの進級祝いのメニューです。おめでたい日なので、鯛というお魚が出ます。お箸を使って上手に食べましょう。
10	金	○	むぎごはん(大) ししゃもの磯辺揚げ(大) カップ納豆 じゃが芋の味噌汁(わ)	ししゃも あおのり なつとう みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	えのきたけ こまつな にんじん ねぎ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.2 g	ししゃもの磯辺揚げには、あおのりが入っています。磯の香りがするので、磯辺揚げと言います。お魚には骨がありますので、1口30回よくかんでいただきます。
13	月	○	むぎごはん(大) 麻婆豆腐丼の具(大) ヨーグルト	ぶたにく だいず あつあげ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ でんぶん むぎ はるさめ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ じゃがいも ねぎ ほししいたけ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.3 g	麻婆豆腐は、中国で昔、陳というおばあさんが作った料理から生まれました。その味に感心した人々が、おばあちゃんの豆腐という意味で、麻婆豆腐と名付けられたそうです。
14	火	○	コーンライス(大) ポークソテー(大) 洋風スープ(わ)	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら パター	とうもろこし パセリ たまねぎ セロリー にんじん いんげん	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.2 g	今日のごはんに入っているとうもろこしは、コーンともいいます。とうもろこしは夏が旬の野菜で、体の中であった水分を体の外に出してくれる働きがあります。
15	水	○	ツナトースト チリコンカン(わ) カットメロン	ツナ ぶたにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ パセリ トマト にんじん しょうが にんにく メロン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.1 g	チリコンカンは、アメリカのテキサス州という所で生まれた料理です。豆や肉、たまねぎ、トマトを煮込んで、チリパウダーなどで味付けをして作ります。

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	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
16	木	○	むぎごはん(大) トンカツ(大) カツ丼の具(大) りんごゼリー	ぶたにく たまご こうやどらふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ さとう でんぶん あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん みつば りんご	エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g	今日のメニューはカツ丼です。ごはんの上に、カツとたまごあんかけをかけて食べる給食風アレンジをしました。しっかり食べて感染症に打ち勝ちましょう。
17	金	○	かみかみ メニュー 青大豆とわかめのごはん(大) さばの文化干し(大) こんさい味噌汁(わ)	だいず さば みそ ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ いんげん	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 1.8 g	ごはんに入っている青大豆は、枝豆とは違うものです。枝豆は大豆を若い時に収穫したのですが、青大豆は色の違う大豆の仲間です。よくかんでいただきます。
20	月	○	冷やしうどん(大) かしわそば(大) フルーツポンチ(わ)	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぶん こんにやく あぶら	しめじ ねぎ ごぼう にんじん おうとう みかん レモン パイナップル	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g	今日は温かいおつゆに冷たいうどんをつけていただく夏ふうんです。かしわとは、昔の呼び名で鶏肉という意味で、かしわの葉の色に似ていたためそう呼ばれたそうです。
21	火	○	うなぎごはん(大) 沢煮わん(わ) ミニトマト 冷凍パイナップル	うなぎ あなご ぶたにく こんぶ のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	ミニトマト にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ ねぎ みつば パイナップル	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g	今日は土用の丑の日特別献立です。日本では昔から、暑い夏を乗り切るために栄養豊富なうなぎを食べる習慣があります。
22	水	○	むぎごはん(大) 夏野菜カレー(大) すいか	ぶたにく ひよこまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	なす ズッキーニ たまねぎ トマト オクラ いんげん しょうが にんにく ゴーヤ すいか	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.0 g	今日のカレーには、夏野菜のなすとオクラが入っています。なすは油で揚げているので、とろっとして甘みがあります。オクラは免疫力を高める野菜です。
27	月	○	ピザトースト 夏野菜のポトフ(わ) バナナ	ベーコン チーズ ウインナー あつあげ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ とうがんと いんげん マッシュルーム バナナ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g	夏野菜のポトフには、いんげんやトマト、とうがんだの夏においしい野菜が入っています。とうがんとは透き通った薄い緑色をしています。
28	火	○	むぎごはん(大) 豚キムチ丼の具(大) かわちばんかん	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい いら	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.2 g	今日は、豚肉とキムチを炒めた丼です。豚肉は夏の疲れにきくビタミンB1という栄養がふくまれます。キムチで食欲がアップ！夏バテ予防メニューです。
29	水	○	冷やし中華 煮卵入りつけ麺汁(わ) 冷凍みかん	ぶたにく にぼし かつおぶし うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら	もやし しなちく ねぎ みかん	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.0 g	今日は、煮卵の入ったつけ麺に、麺を絡めて食べる「つけめん」です。かつおぶし、こんぶ、とりがら、にぼしの4つのうまみが入っています。
30	木	○	ごまきなご揚げパン チキンのトマト煮込み(わ) 小魚アーモンド	きなこ ベーコン とりにく あさり ひよこまめ ぎゅうにゅう	パン さとう ごま アーモンド あぶら	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく トマト	エネルギー 675 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 2.1 g	チキンのトマト煮込みに使われているトマトにはグルタミン酸という成分で「うまみ」がふくまれます。鶏肉のうまみと合わせるとおいしくなります。

じめじめして蒸し暑い日が続いていますが、  
みなさん元気に過ごしていますか？いよいよ  
本格的な夏の暑さがやってきます。毎日  
バランスの良い食事をするよう心がけ  
暑さに負けない体をつくりましょう。

＜夏野菜は天然のクーラー＞  
夏野菜の種類、みなさんはいくつ言えますか？とうもろこしやきゅうり、なす、オクラ、いんげんなど  
給食でもよく使われていますよね。汗をかき体からうばわれてしまう水分と、水分と一緒に体から  
出ていってしまうミネラル(無機質)という栄養を補給するのが、夏野菜です。  
体の熱を冷ます働きもありますので、夏野菜を食べて、熱中症を予防しましょう。