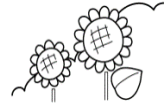




7月の献立表



令和8年度
世田谷区立祖師谷小学校

日	牛乳	主食	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	エネルギー たんぱく質	給食メモ
1水	○	ごはん とりにくのねぎみそやき やさいののりあえ むらくもじる	牛乳、鶏肉、刻みのり、けすりぶし、豆腐、鶏卵、わかめ	米、さとう、でん粉	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、(干)しいたけ、えのきたけ	586 kcal 29.5 g	有機野菜を 使います
2木	○	だごめし とりしおにくじゃが やさいのからしあえ れいとうみかん	牛乳、こんぶ、まだこ、油揚げ、鶏肉	米、油、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ゆず、さやいんげん、キャベツ、もやし、冷凍みかん	574 kcal 21.0 g	半夏生 献立
3金	○	ごもくごはん さけのしおこうじやき うみのサラダ うみへのごちそうみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、鮭、海藻ミックス、糸寒天、けすりぶし、豆腐、めかぶわかめ	米、油、さとう、しおこうじ、ごま	にんじん、ごぼう、しめじ、キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん	601 kcal 32.5 g	読書週間 献立
6月	○	ラトウイユふうスパゲティ ポテトサラダ こうちやのカップケーキ	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏卵、豆乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、じゃがいも、さとう、小麦粉、バター	にんにく、たまねぎ、トマト、ダイズトマト(缶)、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、きゅうり、にんじん、冷凍コーン	628 kcal 21.8 g	旬の食材を 使います
7火	○	ちらしすし くきわかめのサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、じゃこ、鶏卵、刻みのり、くきわかめ、粉寒天、粉ゼラチン	米、さとう、油	にんじん、(干)しいたけ、もやし、きゅうり、冷凍コーン、たまねぎ、みかん(缶)	528 kcal 20.5 g	七夕献立
8水	○	くらざとうパン 魚のガーリックトマトソース ごまつなソテー じゃがいものポタージュ	牛乳、めかじき、ベーコン、豆乳、生クリーム	黒砂糖パン、オリーブ油、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、トマトジュース、パセリ、キャベツ、にんじん、こまつな、冷凍コーン	561 kcal 27.4 g	
9木	○	なつやさいのカレーライス ごまドレサラダ こだますいか	牛乳、豚肉、ひよこまめ	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、はちみつ、バター、小麦粉、ごま、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、冷凍コーン、ピーマン、なす、もやし、キャベツ、きゅうり、小玉すいか	672 kcal 19.9 g	旬の食材を 使います
10金	○	あしたばパン だいすいりやきクロック はるさめスープ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐	ミルクパン、油、じゃがいも、パン粉、春雨	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、えのきたけ、こまつな	584 kcal 26.3 g	
13月	○	ひやしかきあげうどん やさいのカレーいため	牛乳、けすりぶし、干ひじき、ちくわ、じゃこ、鶏卵、豚肉	冷凍うどん、さとう、油、さつまいも、でん粉、小麦粉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ	549 kcal 24.3 g	
14火	○	ごはん さかなのごまだれがけ やさいのゆすこしょうあえ とうがんいりとしん	牛乳、さば、けすりぶし、豚肉、豆腐	米、さとう、ねりごま、すりごま、ごま、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、とうがん、こんにゃく	651 kcal 27.9 g	ゆうさまい を使います
15水	○	ハニレモントースト トマトンチュー ビーンズじゃこサラダ	牛乳、豚肉、大豆、じゃこ、ミックスピーンス	食パン、油、バター、はちみつ、じゃがいも、さとう、小麦粉	レモン、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、ダイズトマト(缶)、きゅうり、キャベツ	584 kcal 23.0 g	
16木	○	ちゅうかどん ゆでとうもろこし フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、いか、むきえび、うずら卵、プレーンヨーグルト	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、白菜、チンゲンサイ、とうもろこし、みかん(缶)、ハインアップル(缶)、黄桃(缶)	572 kcal 21.6 g	2年生・ほぶら とうもろこしの 献立
17金	○	あなごのひつまぶしごはん やさいのごまあえ とうにゅういりみそしる	牛乳、あなご、刻みあなご、けすりぶし、豆腐、油揚げ、豆乳	水稲穀粒(七分つき米)、ごま、油、でん粉、さとう	しょうが、にんじん、えのきたけ、こまつな、もやし、冷凍コーン	590 kcal 23.8 g	土用の丑の日 献立

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

後片付けを上手にしよう

今月の給食目標は、「後片付けを上手にしよう」です。後片付けがしっかりできている、きれいなワゴンが給食室に戻ってくると、調理員さんはとても嬉しい気持ちになります。後片付けをしっかりとすることで、給食を作ってくださった調理員さんへ、感謝の気持ちを表すことができるのです。また、クラス友達と協力して後片付けができれば、とても気持ちが良いですね。さて、みなさんはいつも後片付けがしっかりできているでしょうか。自分の行動を振り返り、確認してみましょう。

みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



©少年写真新聞社2020

のどが渇く前に
水分補給!



©少年写真新聞社2020



