家庭数

令和7年度

# 7月 こんだてひょう

令和7年6月30日
優郷の学び舎
世田谷区立弦巻小学校
校長　　福留　修一

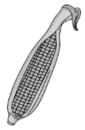
| | | 主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだものなど | 牛乳 | 赤 体を作る | 黄 エネルギーのもとになる | 緑・体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 (中学年) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | じゃこわかめごはん<br>シシャモのカレー揚げ<br>かぶと油揚げのみそ汁<br>海苔和え | | 牛乳,<br>ちりめんじゃこ,わかめ,<br>ししゃも,油揚げ,みそ,のり | 米,麦,<br>小麦粉,油,ごま油,砂糖 | にんじん,たまねぎ,かぶ,かぶ(葉),ねぎ,<br>キャベツ,もやし,こまつな | 586 kcal<br>26.0 g |
| 2 | 水 | セルフフィッシュバーガー<br>アクアコッタ | | 牛乳,<br>ホキ,ベーコン,とり肉,たまご | 無塩パン,<br>小麦粉,パン粉,油,<br>オリーブ油,じゃがいも,<br>でん粉 | キャベツ,にんにく,たまねぎ,にんじん,<br>セロリー,**トマト** | 568 kcal<br>29.4 g |
| 3 | 木 | スパゲッティなすミートソース<br>粉吹芋<br>蒸しとうもろこし | | 牛乳,<br>豚肉,大豆 | スパゲッティ,<br>油,じゃがいも | にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,<br>**なす**,ホールトマト,マッシュルーム,<br>パセリ,とうもろこし | 616 kcal<br>27.8 g |
| 4 | 金 | 山坂達者飯(やまさかたっしゃめし)<br>サバの甘辛だれ<br>野菜の酢じょうゆかけ<br>小玉すいか | | 牛乳,<br>大豆,ちりめんじゃこ,サバ | 米,<br>油,さつまいも,ごま,砂糖 | ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,しめじ,<br>小玉すいか | 619 kcal<br>24.7 g |
| 7 | 月 | ちらし寿司<br>七夕汁<br>フルーツポンチ | | 牛乳,<br>油揚げ,たまご,エビ,鶏肉,<br>かまぼこ | 米,<br>砂糖,ごま,油,そうめん | にんじん,しいたけ(乾),,れんこん,<br>枝豆,しめじ,こねぎ,レモン,<br>みかん,パイン,黄桃 | 599 kcal<br>26.1 g |
| 8 | 火 | 豚肉のしょうが焼き丼<br>冬瓜のみそ汁<br>黒糖きなこ寒天 | | 牛乳,<br>豚肉,豆腐,油揚げ,みそ,<br>粉寒天,きな粉 | 米,<br>油,砂糖,でん粉,黒砂糖 | しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,<br>とうがん,ねぎ | 647 kcal<br>28.4 g |
| 9 | 水 | チリビーンズライス<br>わかめサラダ | | 牛乳,<br>ベーコン,豚肉,とり肉,大豆,<br>粉チーズ,わかめ | 米,麦,<br>油,じゃがいも,小麦粉,砂糖,<br>ごま油,ごま,すりごま | にんにく,たまねぎ,にんじん,<br>トマトジュース,キャベツ,もやし,<br>**きゅうり** | 566 kcal<br>21.6 g |
| 10 | 木 | 有機米のごはん<br>ヤンニョムチキン<br>わかめスープ<br>韓国風サラダ | | 牛乳,<br>とり肉,わかめ,のり | 有機米,<br>砂糖,でん粉,油,はちみつ,<br>ごま油,油 | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,<br>えのきたけ,ホールコーン,キャベツ,<br>ねぎ,レモン | 622 kcal<br>23.4 g |
| 11 | 金 | カレーツナトースト<br>夏野菜のトマト煮<br>コーンポテト | | 牛乳,<br>ツナ,大豆,ピザチーズ,<br>ウィンナー,白いんげん豆 | 無塩食パン,<br>油,じゃがいも | にんじん,たまねぎ,ズッキーニ,<br>ホールトマト,ホールコーン,<br>**なす,ピーマン,トマト** | 579 kcal<br>26.5 g |
| 14 | 月 | 豚肉とピーマンの中華丼<br>春雨スープ<br>プラム | | 牛乳,<br>豚肉,とり肉,うずらのたまご | 米,<br>油,砂糖,でん粉,ごま油,春雨 | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,<br>たけのこ,ピーマン,えのきたけ,<br>こまつな,プラム | 579 kcal<br>24.7 g |
| 15 | 火 | シナモントースト<br>コーンポタージュ<br>カボいもサラダ | | 牛乳,<br>生クリーム | 食パン,<br>バター,油,砂糖,小麦粉,<br>じゃがいも,油 | たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,<br>パセリ,かぼちゃ,にんじん,**きゅうり** | 681 kcal<br>17.7 g |
| 16 | 水 | つけうどん<br>竹輪の二色揚げ | | 牛乳,<br>豚肉,油揚げ,ちくわ,青のり,<br>かつおぶし | うどん,<br>小麦粉,油 | にんじん,しめじ,もやし,ねぎ,こまつな,<br>しょうが酢漬 | 588 kcal<br>29.2 g |
| 17 | 木 | 夏野菜カレーライス<br>海そうサラダ<br>冷凍みかん<br>(毎月19日 食育の日) | | 牛乳,<br>豚肉,海そうミックス | 米,<br>油,じゃがいも,小麦粉,<br>ごま油,砂糖 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん<br>かぼちゃ,なす,ズッキーニ,ホールトマト,<br>ピーマン,キャベツ,だいこん,冷凍みかん | 591 kcal<br>17.3 g |

＊栄養量は、中学年を１として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。

＊学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

## お知らせ

今月も「旬」のおいしい夏野菜をたくさん使います！



３日（木）蒸しとうもろこし
千葉県多古町（たこまち）で育てられた新鮮なとうもろこしを使います。
２年生に生活科の授業で皮むきをしてもらう予定です。

７日（月）七夕献立
７月７日は七夕（たなばた）です。七夕汁には、天の川に見立てたそうめんと、お星さまのかまぼこを入れます。

８日（火）冬瓜のみそ汁
「冬瓜（とうがん）」は、名前に「冬」とつきますが、水分がたっぷりの夏野菜です。
冬まで保存できることから、冬瓜と名づけられたといわれています。

今月の
「せたがやそだち」

**きゅうり　トマト　なす　ピーマン**

（献立表に下線を引いてあります）

毎月19日は
食育の日

しょくいく
１９ の語呂合わせから
毎月１９日は「食育の日」です。

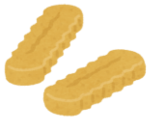
７月の食育の日献立は、
17日（木）旬の夏野菜たっぷり献立です。

夏においしくなる野菜
かぼちゃ・なす・ズッキーニ・トマト・ピーマン
を使います。

今月のくだもの
小玉すいか・プラム・冷凍みかん・くだもの缶
などを使用予定です。

## 作ってみよう！給食レシピ
## ～ちんすこう～
沖縄名物の焼き菓子をご家庭で手軽に♪

材料（１０切分）



小麦粉　　　　１２０ｇ
砂糖　　　　　　６０ｇ
ラード（豚脂）　６０ｇ

作り方
① ラードは小さ目のボールに入れて湯せんにかけ、溶かしておく。（やわらかくなっていれば、完全に溶けなくても問題ない。）
② ボールに、小麦粉・砂糖を入れて混ぜておく。
③ ②のボールに、①のラードを入れ、ヘラでよく混ぜる。
④ ある程度混ざったら、さらに手で混ぜて、生地をまとめる。（生地がベタベタする位やわらかい場合は、小麦粉を少しずつ加え、手についてこないくらいのかたさに調整する。）
⑤ 生地を１０等分し、細長く成形する。オーブンシートを敷いた鉄板の上に並べる。
⑥ １７０～180℃のオーブンで、１０～１５分焼く。
⑦ 焼き立てはやわらかいので、荒熱が取れたら、鉄板から外す。（かなり熱いので、やけどに注意！）

*ラードは、スーパーマーケットなどで、マヨネーズのようなチューブ入りのものが売られています。食感は少し変わりますが、サラダ油で作ることもできます。

## 「世田谷区学校給食展」のお知らせ

夏休み、世田谷区学校給食展を開催します。『食』を体験できるコーナーがたくさんあります。
親子で楽しみながら、学べること、間違いなし！ぜひ、いらしてください。

### 来て見てわかる　給食のひみつ
（き　み　きゅうしょく）

世田谷区の学校給食の取組を紹介します。本物の大きな回転釜を使ってみたり、スパイスを選んでオリジナルのカレー粉を作ったりと、楽しく学べる企画がたくさんあります。

**展示コーナー**
- 世田谷区の学校給食の歴史
- 給食ができるまで
- 図書コラボ給食
- せたがやそだち給食
- 食器の紹介
- 食育の取り組み

**体験コーナー**
- オリジナルカレー粉作り
- お箸の使い方体験
- 魚つりゲーム
- 回転釜体験

入場無料

開催日時：令和7年7月31日(木)　・　8月1日(金)
12:00～17:00　　9:00～15:00
（最終受付時間 16:30）　（最終受付時間 14:30）
※日によって時間が異なりますのでご注意ください。
会　場　：玉川せせらぎホール１階（玉川区民会館）
【交通】東急大井町線　等々力駅　徒歩１分

QRコード
（世田谷区HPが開きます）