



令和6年度

こんだてひょう

家庭数

令和6年6月28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 (中学生) | お知らせ |
|---------|---|--|---|--|-------------------------|--|
| 1 月 | 豚肉とビーマンの中華丼 ワンタンスープ 小玉すいか | 牛乳、 豚肉、鶏肉 | 七分つき米、 油、砂糖、でん粉、ごま油、 ワンタンの皮 | にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、ビーマン、 しいたけ(乾)、キャベツ、こまつな、 小玉すいか | 576 kcal 23.7 g | 暑い夏に負けない 食生活を送りましょう！ |
| 2 火 | コーンピラフ 鯛のピザ風 夏野菜のトマト煮 | 牛乳、 鶏肉、サケ、ベーコン、 ピザチーズ、ウィンナー、 白いんげん豆 | 米、 油、じゃがいも | にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールコーン、 枝豆、ビーマン、ズッキーニ、 なす、トマト | 603 kcal 33.8 g | 気温の高い日が増えました。 暑い夏に体調をくすぐりに過ごすためには、毎日の食事が大切です。 こまめに水分補給して、栄養バランスよく食べるよう心がけましょう！ |
| 3 水 | セルフフィッシュバーガー ^{作っておよう} アクアコッタ | 牛乳、 木挽、ベーコン、鶏肉、鶏卵 | 無塩パン、 小麦粉、パン粉、油、 オリーブ油、じゃがいも、 でん粉 | キャベツ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリー、トマト | 555 kcal 29.1 g | 5日(金)七夕献立 7月7日は七夕(たなばた)です。 七夕には、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。 |
| 4 木 | ごはん ユーリンチー 中華風たまごスープ 春雨サラダ | 牛乳、 鶏肉、豆腐、鶏卵 | 米、 でん粉、油、砂糖、ごま油、 春雨 | しょうが、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、ホールコーン、 クリームコーン、こまつな、 キャベツ、きゅうり | 678 kcal 25.6 g | トマトなす (使用日に下線を引いてあります) |
| 5 金 | ちらし寿し 七夕汁 フルーツポンチ | 牛乳、 油揚げ、鶏卵、エビ、 ちらりめんじゃこ、鶏肉、 かまぼこ | 米、 砂糖、ごま油、そうめん | にんじん、しいたけ(乾)、かんぴょう、 れんこん、さやえんどう、しめじ、 ごねぎ、レモン、みかん(缶)、 バイン(缶)、黄桃(缶) | 600 kcal 26.7 g | トマトなす (使用日に下線を引いてあります) |
| 8 月 | じゃこわかめごはん 竹輪の磯辺揚げ 豚汁 昆布サラダ | 牛乳、 ちらりめんじゃこ、わかめ、 ちくわ、青のり、豚肉、 みそ、豆腐、塩昆布 | 七分つき米、 小麦粉、油、ごま油、 じゃがいも、砂糖 | こんにゃく、ごぼう、にんじん、 かぶ、ねぎ、もやし、キャベツ | 639 kcal 26.4 g | トマトなす (使用日に下線を引いてあります) |
| 9 火 | スパゲッティなすミートソース にんじんのラベ 蒸しとうもろこし | 牛乳、 豚肉、大豆、ツナ | スパゲッティ、 油、すりごま、油 | にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、なす、ホールトマト、 マッシュルーム、きゅうり、レモン、 うさぎよう、とうもろこし | 622 kcal 28.1 g | トマトなす (使用日に下線を引いてあります) |
| 10 水 | 夏野菜カレーライス 海そうサラダ プラム | 牛乳、 豚肉、海そうミックス | 米、 油、じゃがいも、小麦粉、 ごま油、砂糖 | にんにく、しあわせ、たまねぎ、 にんじん、かぼちゃ、なす、 ズッキーニ、トマト、ビーマン、 キャベツ、だいこん、プラム | 582 kcal 17.1 g | トマトなす (使用日に下線を引いてあります) |
| 11 木 | 鶏ごぼうごはん シシャモのパリパリ揚げ 冬瓜のみそ汁 五目豆 | 牛乳、 鶏肉、ししゃも、豆腐、 油揚げ、みそ、大豆、 ちくわ、こんぶ | 米、 砂糖、油、ワンタンの皮、 小麦粉 | ごぼう、にんじん、こまつな、 とうがん、ねぎ、こんにゃく、 しいたけ(乾) | 575 kcal 26.7 g | トマトなす (使用日に下線を引いてあります) |
| 12 金 | 胚芽食セミトースト ABCスープ カレーポテト | 牛乳、 ワインナー | 胚芽食パン、 ごま、すりごま、砂糖、 バター、油、マカロニ、 じゃがいも | にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ホールコーン | 582 kcal 20.1 g | トマトなす (使用日に下線を引いてあります) |
| 16 火 | スパイシートマトライス じゃがいもサラダ 冷凍みかん | 牛乳、 豚肉、鶏肉、大豆 | 米、 米粉、砂糖、じゃがいも、油 | にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、枝豆、 にんじん、きゅうり、冷凍みかん | 613 kcal 22.2 g | トマトなす (使用日に下線を引いてあります) |
| 17 水 | ミルクパン ムサカ レタススープ | 牛乳、 豚肉、ピザチーズ、 ベーコン、鶏肉 | ミルクパン、 油、じゃがいも、バター、 小麦粉、パン粉 | なす、にんにく、たまねぎ、 ホールトマト、にんじん、レタス、 パセリ | 578 kcal 25.6 g | トマトなす (使用日に下線を引いてあります) |

*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。

作ってみよう！給食レシピ

～アクアコッタ～ たまごの入ったトマト味の野菜スープ

材料(中学年1人分)

| | |
|-------------------|--------|
| オリーブ油 | 少々 |
| にんにく(みじん切り) | 少々 |
| ベーコン(短冊切り) | 3 g |
| とり肉(小間) | 10 g |
| 玉ねぎ(せん切り) | 10 g |
| にんじん(いちょう切り) | 8 g |
| セロリー(小口切り) | 0.8 g |
| 生トマトもしくはトマト缶(角切り) | 15 g |
| 小松菜・キャベツなどの葉野菜 | 10 g |
| 水 | 90 g程度 |
| 片栗粉 | 0.3 g |
| 水 | 適量 |
| 鶏卵(溶きほぐす) | 20 g |
| 塩・こしょう・ベーリーフ(粉) | 少々 |

作り方

- なべにオリーブ油・にんにくを熱し、にんにくの香りが出たら、ベーコン・とり肉・玉ねぎ・にんじんを加え、炒める。
- 全体に油が回ったら、水・トマトを加え、火を止めて煮込む。
- 野菜・肉に火が通ったら、塩・こしょう・ベーリーフを加え、味をととのえる。
- スープに水溶き片栗粉を加え、煮立ったところに溶きたまごを少しづつ入れていく。たまごがふわっと浮いたら完成です！

(うそくとろみがつくことで、かきたま汁のように、たまごがきれいに仕上がります。)

1学期の給食で提供したレシピを紹介します。
材料は給食中学年一人分の量です。ご家庭の量に合わせて、アレンジして作ってみてください。



イタリア語でアクアは「水」、コッタは「煮た」という意味で、「アクアコッタ」はイタリアトスカーナ地方の郷土料理です。主に野菜を使った温かいスープです。元々、固くなつたパンを食べられるようにするための料理で、現地ではパンといっしょに食べられることが多いようです。