



7月献立予定表



日 曜	献立名			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 カルシウム 食塩相当量	行事
	主食	牛乳	副食								
1 月	たこめし	牛乳	肉じゃが ゆで枝豆	油揚げ・まだこ・ 豚肉	牛乳	米・上白糖・糸 こんにゃく・ じゃがいも	油	にんじん・こま つな・さやいん げん	しょうが・ごぼう・干 しいたけ・たまね ぎ・えだまめ	782kcal 37.5g 349mg 3.0g	行事 半夏生 タコにはタウリンというアミノ酸 が豊富に含まれています。よくかん で食べましょう。
2 火	きなこあげパン	牛乳	レモンドレッシング サラダ 夏野菜のポタージュ	きな粉・ベーコ ン・豆乳	牛乳・わかめ・生 クリーム	コッペパン・上 白糖・じゃがい も・小麦粉	油・ごま・オ リーブ油・パ ター	にんじん・ホ ールトマト・かほ ちゃ・お焦り	キャベツ・きゅうり・ レモン・セロリ・たま ねぎ	822kcal 28.0g 378mg 3.6g	あげパンは、揚げたパンに一つず つきな粉をまぶしています。職場体 験の2年生も一緒にあげパンを作っ ています。
3 水	冷やしかき揚げ うどん	牛乳	糸こんにゃくの あえもの プラム	鶏肉	牛乳・ちりめん じゃこ	上白糖・うどん ・小麦粉・糸 こんにゃく	油・ごま油	こまつな・にん じん・かぼちゃ	ねぎ・たまねぎ・ホ ールコーン・キャベツ・ きゅうり・ブルー ン	694kcal 26.2g 366mg 2.9g	プラムには食物繊維の一種である ペクチンが豊富に含まれていて整腸 作用があります。おなかの調子を整 えるのに適した果物です。
4 木	麻婆なすライス	牛乳	ししゃもの南蛮漬け 春雨あえ	豚肉・高野豆腐・ みそ	牛乳・ししゃも	米・米粒麦・上 白糖・てんぷ ん・小麦粉・は るさめ	油・ごま	にんじん	しょうが・にんにく・ たけのこ・たまねぎ・ 干しいたけ・ねぎ・ なす・もやし・きゅう り・きくらげ	877kcal 31.2g 493mg 3.3g	なすには「ナスニン」という老化 対策に役立つ栄養があります。また ビタミンKは「造血のビタミン」とも 呼ばれていて、細胞の生成や再生 を助けます。
5 金	五目寿司	牛乳	ごま和え そうめんのすまし汁	鶏肉・油揚げ・鶏 卵・糸削り	牛乳・きざみのり	米・上白糖・そ うめん	油・ごま・ゴマ ペースト	にんじん・さや えんどう・ぼう れんとう・こま つな	干しいたけ・たけの こ・キャベツ・もやし	812kcal 32.4g 459mg 2.8g	行事 七夕 七夕にちなんで、そうめんを天の 川に見立てたすまし汁を作ります。
8 月	夏野菜のカレーラ イス	牛乳	ツナ入りサラダ すいか	豚肉・レバーチッ プ・ツナ	牛乳・わかめ	米・米粒麦・小 麦粉・はちみつ	バター・油	にんじん・かほ ちゃ・ピーマン	にんにく・しょうが・ セロリ・たまねぎ・な す・キャベツ・きゅう り・すいか	876kcal 26.2g 315mg 3.1g	にんにく特有のにおいのもと、 「アリシン」です。アリシンには、 ビタミンB1の吸収を助け、疲労回 復に効果があります。
9 火	コッペパン	牛乳	ムサカ風 豆のサラダ 冷凍みかん	豚肉・ひよこ豆・ 大豆	牛乳・ピザチーズ	コッペパン・上 白糖・小麦粉・ じゃがいも・は ちみつ	オリーブ油・油	ホールトマト・ にんじん	にんにく・たまねぎ・ なす・キャベツ・きゅ うり・冷凍みかん	798kcal 32.5g 416mg 3.4g	世界 キリシャ じゃがいもや揚げたなすをトマト ソースと合わせ、チーズをかけてから オープンで焼きます。
10 水	コムチュン	牛乳	海藻サラダ クリームフルーツ	豚肉・むきえび・ 鶏卵	牛乳・海藻ミッ クス・スキムミ ルク・生クリーム	米・米粒麦・上 白糖・コーン スターチ	油・ごま油	チンゲンサイ・ にんじん	にんにく・しょうが・ ねぎ・キャベツ・きゅ うり・ホールコーン・ もも缶・なし缶・りん ご缶	794kcal 31.2g 413mg 2.4g	世界 ベトナム 「コム」は米という意味です。ニョ クナムというベトナム料理には欠かせ ない調味料を使っています。
11 木	ジャージャー麺	牛乳	ポテトのおかかまぶし 紅茶ケーキ	大豆・豚肉・み そ・削り節	牛乳・生クリーム	中華めん・でん ぷん・じゃがい も・小麦粉・上 白糖・コーン スターチ	油・バター	にんじん	しょうが・にんに く・たけのこ・干し しいたけ・ねぎ・バナ ナ	846kcal 32.4g 338mg 3.3g	紅茶のケーキに入っているバナナ に含まれているカリウムは、体の水 分を排出してくれます。熱中症予防 に最適です。
12 金	ごはん	牛乳	さばのぴり辛焼き 青菜とえのきの和え物 いもだんご汁	さば・糸削り・鶏 肉・豆腐	牛乳	米・三温糖・で んぷん・上白 糖・こんにゃ く・じゃがいも	ごま・ごま油	こまつな・にん じん	しょうが・もやし・え のき・ごぼう・だい こん・ねぎ	808kcal 37.8g 395mg 2.5g	いもだんごは、蒸したじゃがいも を潰して、一つずつ丸めて団子を作 って汁の具にしています。もちも ちした食感が特徴です。
15 月	海の日										
16 火	小松菜クリームス バゲティ	牛乳	コーンサラダ 【セレクト給食】 A: ココアミルクゼリー B: カルピスゼリー	ベーコン・豆乳・ ツナ	牛乳・生クリー ム・粉寒天・カル ピス	スバゲティ・小 麦粉・上白糖	油・バター・ご ま油	こまつな・にん じん	たまねぎ・マッシュ ルーム・キャベツ・ ホールコーン・えだま め・もも缶	837kcal 35.1g 383mg 3.0g	ゼリーのセレクト 熱中症だけでなく、夏の暑さでたま った疲労回復や不調になりやすい胃腸保 護に必要な栄養素が含まれたゼリーのセ レクトです。
17 水	もろこしごはん	牛乳	干種焼き カリカリ油揚げの 和えもの 冷凍りんご	ツナ・鶏肉・鶏 卵・油揚げ	牛乳・ひじき	米・上白糖	バター・油・ご ま	にんじん・さや いんげん・こま つな	とうもろこし・たま ねぎ・干しいたけ・ キャベツ・冷凍りんご	829kcal 32.9g 417mg 2.5g	旬 とうもろこし 旬のとうもろこしを芯ごと炊き込 んだとうもろこしごはんです。甘み と香りを感じられます。
18 木	フィッシュフライ ドッグ	牛乳	ひじきのサラダ スコッチブロス	もろかざめ・ベー コン・鶏肉・ひよ こ豆	牛乳・ひじき	無塩パン・小麦 粉・パン粉・上 白糖・じゃがい も・押し麦	油	にんじん・パセ リ	キャベツ・きゅうり・ セロリ・にんにく・た まねぎ・だいこん	774kcal 36.8g 354mg 3.3g	世界 イギリス スウェットランドは気候と土壌の条 件が悪いため野菜や小麦が育ちにく く食材に限られています。
19 金	柳川丼	牛乳	もやしの甘酢かけ 呉汁	豚肉・鶏卵・大 豆・豆腐・油揚 げ・豆乳・みそ	牛乳・わかめ	米・米粒麦・上 白糖	ごま油	こまつな・にん じん	ごぼう・たまねぎ・も やし・キャベツ・ねぎ	832kcal 38.9g 417mg 3.2g	豚肉に含まれるビタミンB1は、 別名「疲労回復ビタミン」とも呼ば れ、体にたまっている疲れを取り除 いてくれる働きがあります。

墨田区選挙管理委員会からのお知らせ
です。
7月7日(日曜日)は東京都知事選挙
の投票日です。
みなさん投票にいきましょ。う。
当日都合がつかない方には、期日前投
票もあります。

「減塩大作戦」第1号から5号まで配
布しました。
今後の学校と家庭が連携した食育推進
のためにアンケートを行いますので、
ご協力をお願いいたします。

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪
れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、や
はり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れ
るときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、
無理をしないようにしましょう。
さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが
続くと、だらだらと夜更かしをしてしまったり、寝
坊して朝ご飯を食べられなかったり、生活リズムが
崩れやすくなります。学校があるときと同じように、
早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事
をしっかりとることが大切です。

今月の目標：夏の食生活と健康について知ろう
※献立は都合により変更することもあります。

7月1日 半夏生
夏至から数えて11日目を「半夏生」と
呼びます。関西では、タコを食べる風習が
あります。
昔は、それまでに田植えを終わらせるべ
きといわれ、植え付けた稲の苗がタコの足
のように大地にしっかり根付くことを祈り、
半夏生の日にタコを食べる
ようになったそうです。
7月1日にたこめしを出します。

7月7日 七夕
七夕は古くから行われている日本
のお祭り行事で、一年の重要な節目を表
す五節句のひとつです。七夕にそめ
んを食べる風習があります。これは天
の川にそめんを見立てた・そめん
を織り糸に見立てて織物の上手な織り
姫のように裁縫や芸事が上手になりま
すようにという願いが込められていま
す。

世界の料理 キリシャ
ギリシャの料理は、スペインやイ
タリアなどの国々の料理とともに
「地中海食」と呼ばれています。地
中海食は、チーズやヨーグルトと、
オリーブ・季節の野菜と果物・穀物
などの植物性食品は毎回、魚介類・
卵などは週に数回、肉は月に数回と
するという健康的な食べ方のこと
をいいます。

もうすぐ夏休み 食事作りにチャレンジしよう!!
もうすぐ夏休みが始まります。家で過ごす時間も多くなるので、
普段はおうちの人にお願ひすることの多い食事作りを担当しま
せんか? 学年ごとに家庭科で学んだ内容をもとに、1食分の調理計
画を立てて、買い物、調理、片付けまで実践してみましょ。う。
家庭科の教科書を参考にしてもいいですし、タブレット端末など
情報を活用してもいいですね。

じゃがいものホイル焼き
給食でも人気のレシピ紹介です。家庭で簡単に作れるようにア
レンジしています。

【材料：2人分】
じゃがいも 1個 塩 少々
こしょう 少々 ベーコン 5cm位のもの2枚
バター 10g パセリ 少々
アルミホイル 20cm位のもの2枚

【作り方】
①じゃがいもはよく洗い、芽をとったら、半分に切って
ラップで包む。電子レンジで500w、4分くらい加熱する。
②熱いうちに皮をむき、塩とこしょうをふっておく。
③アルミホイルにベーコンを置き、その上へ
じゃがいも、バター、パセリをのせる。
④ホイルで包み、トースターで5~8分ほど焼く。

ラタトゥユ
ラタトゥユは、ズッキーニやなすなどの夏野菜
を多く食べることができます。

【材料：2人分】
オリーブ油 小さじ1(2g)
ベーコン 1枚(10g)
ズッキーニ 1/2本
黄パプリカ 1/4個
赤パプリカ 1/4個
なす 1本
カットトマト缶 1/2カップ(100g)
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

【作り方】
①ベーコンはせん切り、ズッキーニは半月切り、
パプリカ、なすは角切りにする。
②オリーブ油でベーコン、野菜を炒め、カッ
トトマトを入れて煮る。
③煮えたら塩、こしょうで味を整える。

※火の取り扱いには十分気をつけましょ。う。