

# 令和6年度 7月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1種がたんぱく質	ひとくちメモ
1月		ごはん			米		570 kcal	中華風コーンスープは、クリームコーン、ホールコーン、卵、たまねぎ、鶏肉の入ったスープです。
		青椒肉絲	○	豚肉	油,じゃがいも,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,だけ,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ	22.7 g	
		中華風コーンスープ(卵入り)		鶏肉,卵	片栗粉,ごま油	クリームコーン,ホールコーン,江戸菜		
2火	半夏生の献立	ごはん			米		618 kcal	半夏生は夏至から数えて11日目の7月2日から七夕までの5日間です。関西地方を中心に、たこや蛸を食べる風習があります。
		鯖のみそ煮	○	さば,みそ	三温糖	しょうが,ねぎ	26.8 g	
		たこときゅうりの和え物		たこ,わかめ		きゅうり,しょうが		
		生揚げのみそ汁		生揚げ,みそ		だいこん,にんじん,ねぎ,江戸菜		
3水		なすのミートスパゲティ		豚肉,大豆	スパゲティ,オリーブ油,油,三温糖	にんにく,なす,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト	612 kcal	ミートソースには、東京都八王子市の「とうきょう元氣農場」産のフレッシュバジルを使います。
		海と丘のひじきサラダ	○	ひじき	油,三温糖	きゅうり,もやし,にんじん,えのきたけ,おがひじき	26.2 g	
		パイナップルマフィン		卵,サワークリーム,牛乳,豆乳	小麦粉,バター,三温糖	レモン果汁,パイナップル		
4木	七夕のデザート	しらすトースト		しらすのり,チーズ	食パン,卵不使用マヨネーズ	万能ねぎ	588 kcal	七夕サイダーポンチには、フルーツの缶詰、黄色い星型の寒天ゼリーを使います。
		クリームシチュー	○	鶏肉,手こ豆,ひよこ豆,牛乳,豆乳	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ	26.0 g	
		七夕サイダーポンチ		寒天	サイダー	みかん缶,パイナップル		
5金		ごはん			米		587 kcal	
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	○	鶏肉	片栗粉,油,じゃがいも,三温糖	しょうが,にんじん,ホールコーン,えだまめ	23.4 g	
		キャベツのみそ汁		油揚げ,みそ		キャベツ,だいこん		
8月		ごはん			米		587 kcal	鰯は小さめの生の鰯を三枚おろしにしたものを使用する予定です。この時期にとれる鰯は脂のりがよく、旨味があります。
		鰯のから揚げ 甘酢あんかけ	○	あじ	片栗粉,油,三温糖		25.0 g	
		じゃがいものカレー炒め		豚肉	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン		
		なすのみそ汁		油揚げ,みそ		なす,しめじ,江戸菜		
9火	♪ブックメニュー	ごはん			米		571 kcal	東京都町田市産の完熟トマトとかつおだしで旨味たっぷりの肉豆腐を作ります。
		トマト肉豆腐(♪おとうら2ちょう)	○	豚肉,豆腐	油,三温糖	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト,はくさい,江戸菜	24.6 g	
		わかめと卵のスープ		鶏肉,卵,わかめ	片栗粉,ごま油	たまねぎ,にんじん		
		冷凍みかん				冷凍みかん		
10水		ごはん			米		561 kcal	焼肉サラダは、富士見小学校の人気メニューの一つです。にんにく、豚肉をごま油で炒めて、しょうゆ、砂糖、で味付けしたものをゆで野菜サラダと合わせます。
		きびなごのピリ辛揚げ	○	きびなご	片栗粉,油	しょうが	19.0 g	
		焼肉サラダ		豚肉	ごま油,三温糖,ごま油	にんにく,きゅうり,にんじん,キャベツ,もやし		
		春雨スープ		鶏肉	はるさめ,ごま油	にんじん,えのきたけ,江戸菜,ねぎ		
11木	♪ブックメニュー	切干そばろ丼		豚肉	米,油,三温糖,片栗粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,切干大根	578 kcal	とうもろこしは、東京都八王子市の新鮮なものを仕入れます。2年生に皮むき体験をしてもらいます。
		豚汁	○	豚肉,みそ	ごま油,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	21.4 g	
		蒸しとうもろこし(♪とうもろこし)				とうもろこし		
12金		夏野菜カレー		鶏肉	米,油,バター,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,セロリ,ホールトマト,チャツネ,なす,かぼちゃ,ピーマン	578 kcal	う予定です。
		手作りピクルス	○		三温糖	きゅうり,だいこん,にんじん	18.7 g	
		すいか				すいか		
15月	海の日							
16火	モロッコ王国の料理	ピタ			ピタ		595 kcal	4年生のモロッコ王国大使館との交流に合わせて、モロッコ王国の料理を給食でも紹介します。
		スパイシーチキン	○	鶏肉	オリーブ油	にんにく,たまねぎ,レモン果汁	28.3 g	
		タブレ		レンズ豆	スパゲティ,オリーブ油	きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,赤たまねぎ,干し豆腐,レモン果汁,パセリ		
		鶏肉のハリラ		鶏肉,ひよこ豆	油,小麦粉	しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,パセリ		
17水		みそラーメン		豚肉,みそ	中華めん,ごま油,油	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら,ホールコーン	610 kcal	みそラーメンは、児童に人気のある料理です。鶏と豚の骨でとったスープに野菜をたっぷり加えます。
		大豆入り青のりポテト	○	大豆,あおのり	片栗粉,じゃがいも,油		25.7 g	
		はちみつレモンゼリー		アガー	上白糖,はちみつ	レモン果汁		

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	1食当 たんぱく質	ひとくち メモ
18 木	千葉県 の郷土料理	ご飯	○		米		564 kcal	7月25日から2日間、4年生が千葉 県の保田に臨海学校に行くことに合 わせて、千葉県の郷土料理「いわしの さんが焼き」を取り入れました。
		いわしのさんが焼き		いわし、鶏肉、卵、みそ	片栗粉	しょうが、ねぎ、しそ	29.3 g	
		野菜のごま和え			三温鶏、すりごま	江戸菜、もやし、にんじん、キャベツ		
		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐、わかめ、みそ		ねぎ		
19 金	フランス共和国 の料理	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		581 kcal	7月26日から8月11日まで、フラ ンスのバリで開催されるオリンピック に合わせて、フランスの料理を取り入 れました。
		白身魚のムニエルマトソース		たら	小麦粉、バター、オリー ブ油	にんにく、たまねぎ、トマト、レモン 果汁	28.2 g	
		マゼドアンサラダ		ハム	じゃがいも、油、三温糖	ホールコーン、にんじん、きゅうり、 たまねぎ		
		キャロットポタージュスープ		ベーコン、牛乳、豆乳、脱脂粉 乳、生クリーム	油、バター、小麦粉、三温 糖	たまねぎ、にんじん、パセリ		

※ 献立表の栄養価は中学年（3・4年生）の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がありましたら学校までお問い合わせください。

## 7月の献立紹介

★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。給食の献立で登場した本は、図書室に展示してあります。「おとうふ2ちょう」は、図書館司書の先生のおすすめの本です。読み聞かせの際にとっても人気があるそうです。

▷7月9日(火) 肉豆腐  
「おとうふ2ちょう」 作:くろだ かおる 絵:たけがみ たえ 出版社 ポプラ社

▷7月11日(木) とうもろこし  
「フレーベル館だいすきしぜん(たべもの) とうもろこし」  
指導:麻生 健 絵:寺越 慶司 出版社 フレーベル館

★7月16日(火) モロッコ王国の料理  
モロッコでは、1日3食パンが基本だそうです。現地で食べているパン(ホブス)は入手できないため、丸くて形の似ている中東でよく食べられているピタを主食とした献立にしました。ピタの中は空洞になっているので、スパイシーチキンやタブレをはさんでいただきます。  
スパイシーチキンは、オリーブオイル、レモン果汁、コリアンダーやターメリック、クミンなどのスパイスに鶏肉を漬け込んで焼きます。  
タブレは、クスクスに野菜やハーブを混ぜたサラダです。クスクスが入手できなかったため、細かく刻んだスパゲティを使用します。  
鶏肉のハリラは、鶏肉、豆と野菜をじっくりと煮込んだ栄養たっぷりのスープです。ホブスと一緒に晩御飯で食べることが多いスープだそうです。

### 【7月の東京都内産野菜】

**じゃがいも**  
1~8日 とうきょう元気農場 (八王子市)

**フレッシュバジル**  
3日 とうきょう元気農場(八王子市)

**ピーマン**  
1・12日 八王子市 鈴木農園

**きゅうり**  
2・3・10日 八王子市 鈴木農園

**なす**  
3・12日 八王子市 鈴木農園

**トマト**  
9・19日 町田・立川市産

**かぼちゃ**  
12日 町田市産

**とうもろこし**  
11日 八王子市水越農園

### 6月の給食より

**北海道の郷土料理**      **沖縄県の郷土料理**

5年生の社会科の学習に合わせて、北海道や沖縄県の郷土料理を取り入れました。沖縄県から取り寄せた「さとうきび」の実物展示も合わせて行いました。2階の給食サンプルケース横に給食で使用している食材の実物を時折展示しています。

### 栄養バランスを考えた食事の選び方は?

● 選び方の基本      主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食	主菜	副菜
(主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	(主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	(主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**

### 健康日本21(第三次)について

健康日本21は、2000年に開始した日本に住む一人ひとりの健康を実現するための国民健康づくり運動です。2024年4月1日からの第三次では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指して、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進し、「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置いてすすめられています。

健康日本21(第三次)の目標項目(一部抜粋)  
個人の行動と健康状態の目標      厚生労働省「健康日本21(第三次)の概要より」

目標	指標・目標値
児童・生徒における肥満傾向児の減少	児童・生徒における肥満傾向児の割合を減らす
バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日かば毎日1日の割合を50%に増やす
食塩摂取量の減少	食塩摂取量の平均値を7gに減らす
運動やスポーツを習慣的にしていない子どもの減少	1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童の割合を減らす
睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6~9時間(60歳以上については、6~8時間)の者の割合(年齢調整値)を60%に増やす

成長期の児童、特に高学年では「カルシウム」を大人よりも多く摂取する必要があります。給食では、カルシウムを多く含む、吸収率の良い牛乳を毎日提供しています。夏休みは給食がありませんので、コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど工夫が必要になります。

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

**冷やし中華**  

中華めん(主食)  
ハム・卵(主菜)  
きゅうり・トマト(副菜)

**卵サンド**  

パン(主食)  
卵(主菜)

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

**塩分注意!**

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満

副菜を追加!