



7月 給食献立表



令和8年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園赤坂小学校(東校舎)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1日	2日	3日
<p>★東京都産食材について★</p> <p>赤坂学園の給食ではなるべく東京都産の食材を使うようにしています。</p> <p>東京都の食材はとれたたのため、鮮度がよく、味がよいのが特徴です。とれたものをその土地で使うことを地産地消といい、環境によいのも特徴です。</p> <p>★7月に使用する東京都産野菜★</p> <p>小松菜:足立区 じゃがいも:練馬区、立川市 にんじん、たまねぎ、なす、ブルーベリー:東久留米市 とうもろこし:清瀬市 ※なすは農薬、化学肥料を使っていない東京都エコ農産物100です</p>		<p>【リクエスト給食】</p> <p>二色あげパン ABCスープ わかめサラダ 牛乳</p> 	<p>【旬の食材を味わおう給食】</p> <p>ごはん たちのおのみそチーズ焼き けんちん汁 じゃがいものきんぴら 牛乳</p> 	<p>【東京都食材を味わおう給食】</p> <p>ごはん 肉じゃが 野菜のからしあえ 手作りふりかけ 牛乳</p> 
6日	7日	8日	9日	10日
<p>【食べ比べ給食】</p> <p>よくばりマーボー丼 パリパリサラダ メロン食べ比べ 牛乳</p> 	<p>【行事食:七夕】</p> <p>うなぎとあなごのひつまぐし 天の川汁 七夕フルーツポンチ 牛乳</p> 	<p>【赤坂ベーカリー&東京都食材を味わおう給食】</p> <p>手作りブルーベリージャムロール 夏野菜のトマトシチュー 野菜ソテー 牛乳</p> 	<p>【食の食材を味わおう給食】</p> <p>ごはん ツナ入り卵焼き おくらのみそ汁 野菜のおひたし のりのつくだ煮</p> 	<p>【旬&東京都食材を味わおう給食】</p> <p>つけめん きびなごの米粉あげ 2年生が皮むきた とうもろこし 牛乳</p> 
<p>よくばりマーボーは豆腐とナスが入ったよくばりなマーボーです。ナスは夏が旬の食材です。メロンの食べ比べは「ルピアレッド」と「アンデスメロン」の食べ比べです。</p>	<p>五節句のひとつ、七夕の行事食給食です。織物が上達するようにそうめんを食べる文化があります。汁物にそうめんが入っています。ひつまぐしは味つけしたうなぎとあなごをご飯に混ぜて作ります。</p>	<p>赤坂ベーカリー給食では給食室で生地からパンを作ります。ブルーベリージャムは東京都東久留米市で栽培されたものジャムにします。トマトも東京都で栽培されたものを使用します。</p>	<p>おくらは夏が旬の食材です。鹿児島県の指宿市で多く栽培されています。おくらは英語です。和名はアメリカネリといい、昔はネリと呼ばれていました。おくらのねばねばはペクチンという成分でお腹の調子を整える効果があります。</p>	<p>東京都清瀬市で育ったとれたたのとうもろこしを蒸して提供します。とうもろこしは皮をむくのが大変なため、2年生に皮むきを手伝ってもらいます。つけめんは汁にめんをつけて食べます。</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>【郷土料理給食:宮崎県】</p> <p>麦ごはん チキン南蛮 冷やし汁 きゅうりのピリ辛漬け 牛乳</p> 	<p>【誕生日給食】</p> <p>シーフードトマトクリームパスタ ごまドレサラダ 手作りプリン 牛乳</p> 	<p>【セレクト&旬の食材を味わおう給食】</p> <p>チンジャオロース丼 中華卵スープ セレクトゼリー 牛乳</p> 	<p>【旬の食材を味わおう】</p> <p>いちごジャムつきコッペパン とりのBBQソース マカロニスープ 冷製カポナータ 牛乳</p> 	<p>【東京都食材を味わおう&食べ比べ給食】</p> <p>夏野菜カレーライス バジルドレッシングサラダ すいか食べ比べ 牛乳</p> 
<p>宮崎県の郷土料理給食です。冷やし汁は宮崎県の農家の昼ご飯として誕生した料理です。給食では九州でよく食べられている麦みそを使ってみそ汁を作り、冷やして作ります。チキン南蛮は宮崎県の洋食屋で誕生した料理です。</p>	<p>今月の誕生日デザートはプリンです。卵、牛乳、砂糖を混ぜて、蒸して作ります。カラメルは砂糖と水を混ぜて、加熱して作ります。どのくらい加熱するかで苦味が変わります。</p>	<p>チンジャオロースは中華料理のひとつです。チンジャオはピーマンを意味しています。ピーマンは夏に旬を迎えます。セレクトゼリーはレモンスカッシュゼリーとつぶつぶみかんゼリーです。選んだ方を食べることができます。</p>	<p>カポナータはイタリア、シチリア地方の料理です。オリーブオイルで炒めた野菜をワインビネガーで味つけします。旬の食材であるズッキーニを使います。食べやすいように冷製にして提供します。</p>	<p>1学期最後の給食です。夏野菜カレーには夏野菜のなす、ズッキーニを油であげてカレーに入れます。なすは東京都東久留米市で栽培されたものです。すいかは「祭りばやし(赤色)」と「金色羅皇(黄色)」の食べ比べです。</p>
<p>★赤坂ベーカリー給食★</p> <p>赤坂ベーカリー給食の日は給食室で小麦粉からパンを作っています。小麦粉はパン作りに適した北海道産「春よ恋」を使用しています。小麦粉、牛乳、バター、塩、砂糖、イーストを混ぜて、30分こね続けます。5回に分けてこねています。こねることで小麦粉のたんぱく質であるグリアジンとグルテンが結合してグルテンができます。グルテンができることで生地がふくらむようになり、イーストが発酵してガスができることで生地がふくらみます。</p>	<p>★7月の給食目標★</p> <p>7月の給食目標は「はしを正しく使うおう」です。はしは正しく持っていますか。食べている時に食器の上にはしを置くことは「渡りばし」といい、マナー違反です。はしの持ち方、正しい使い方を意識しましょう。</p> <p>【7月平均摂取平均栄養素量(4年生量)】</p> <p>エネルギー:664kcal たんぱく質:27.3g</p>			 <p>↑赤坂学園のホームページに給食の情報をアップしています。</p>