

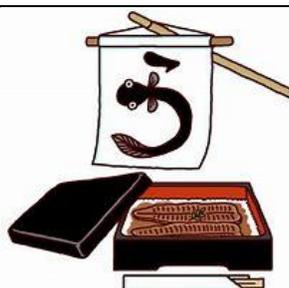


# 7月 給食献立表



令和5年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園

月曜日 3日	火曜日 4日	水曜日 5日	木曜日 6日	金曜日 7日
とうもろこしごはん 魚の塩焼き 夏野菜ぞえ 洋風豆腐スープ 果物(メロン) 牛乳	ねぎ塩豚丼★ じゃが芋と小松菜のみそ汁 ゆでとうもろこし 牛乳	揚げパン(きなこ・ココア)☆ じゃが芋の米粉シチュー ビーンズサラダ 牛乳	わかめごはん★ ぎせい豆腐 豚汁 水ようかん 牛乳 ラッキーアイテム	うなぎのかば焼きごはん 七夕そうめん汁 野菜のゆかり和え 夏のフルーツゼリー 牛乳 七夕(たなばた)
今日の給食には、夏に旬を迎える野菜をたくさん使っています。旬の野菜には、その季節を元気に過ごすための栄養がたっぷり含まれています。	7月の給食では、リクエストメニューがたくさん登場します。献立表の★マークがついている料理は、みなさんからのリクエストが多かったメニューです！お楽しみに。	小学校の給食ポストにたくさんのリクエストが届いた「揚げパン」が、給食に登場です。♪きなこ味とココア味の2種類を作ります。	今日は、月に1回のラッキーアイテムの日です。味噌汁の中に、♡と☆の形のにんじんが隠れています！見つけた人はラッキー♪	7月7日は「七夕」です。七夕には、無病息災を願ってそうめんを食べる風習があります。また、そうめんを織姫が使う糸に見立てているという説もあります。
10日	11日	12日	13日	14日
ご飯 魚のホイル焼き 五目豆 沢煮椀 牛乳	鶏肉と野菜のピラフ カリカリオニオンのせ 人参ドレッシングサラダ シャンピニオンクリームスープ 牛乳 商店街(しょうてんがい)コラポ	ご飯 揚げぎょうざ★ ひじきのナムル 豆乳チゲ 牛乳	コーンホットケーキ ポークビーンズ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 鯖の味噌煮★ 磯和え かき玉汁 牛乳
沢煮椀は、平切りに切った具材がたくさん入った汁物です。「沢」という言葉には「たくさん」という意味があるので、この名前が付けられました。	今日の給食は、港区・高輪にあるレストラン「Beer gallery B@SE(ビアギャラリーベース)」さん直伝のレシピで作りました。じっくり味わって食べましょう！	給食の揚げぎょうざは、直径16cmの大きな皮に、豚ひき肉やキャベツなどを炒めた具を包んで揚げています。	コーンホットケーキは、生地クリームコーンを練りこんだ、ほんのり甘味のあるホットケーキです。給食室のオープンで、ふわふわに焼き上げます。	磯和えは、のりを使った和え物です。のりの「磯の香り」が食欲をそそります。体を作るもとになるミネラルが豊富で、栄養も満点です。
17日	18日	19日	20日	
海の日 	ご飯 鶏肉の唐揚げ★ もやしのおぼろ汁 だご 牛乳 食育(しょくいく)の日 「だご」は、福岡県の郷土料理です。汁がだごだごあることから、この名前がつけました。根菜などをさいの目に切って作る、煮物と汁物の中間の料理です。	鮭のトマトクリームパスタ レンズ豆のスープ きな粉スノーボール 牛乳 今日のデザート「きな粉スノーボール」は、新メニューです。きな粉の香ばしさとサクサクの食感が、牛乳と相性抜群です！	チキンカレーライス★ こまツナ和え サイダーポンチ 牛乳 誕生日給食 (たんじょうびぎゅうしょく) 7月と8月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます☆ジュワッとさわやかなフルーツポンチでお祝いをします。	楽しい夏休みが始まります！夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、2学期も元気に会いましょう。 
<b>「食育推進事業の献立」についてのお知らせ</b> 食文化の経験・豊かな味覚の形成・食材に対する知識や感謝の気持ち・食の安全に関する理解など、児童の豊かな人間性を育むことを目的に、食育推進献立の食材費の公費補助が行われます。 令和5年度第1回は、7月7日(金)の「七夕給食」です。公費補助を使って、うなぎを使った給食を提供します。		 江戸時代、「夏のうなぎは冬に比べて脂がのっていないため、おいしくない」と言われており、うなぎが売れずに困っていたうなぎ屋の店主が、科学者の平賀源内に相談しました。そこで源内は、うなぎには滋養強壮があり、土用の丑の日に「う」がつくうなぎを食べると夏負けしないと宣伝するように店主に伝えたと、大繁盛したという話があります。		

☆ 7月給食目標 ☆  
「後片付けをきれいにしよう」



食器はきちんと重ね、向きをそろえて返そう！



トレイなどにごみがついていないか確認しよう！



リサイクルも考え、ごみの量を減らそう！

食材入荷等の都合により、献立が変更になることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。