



7月 給食献立表



令和6年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日	4日	5日
<p>よくばりマーボー丼 春雨サラダ レモンスカッシュゼリー 牛乳</p> 	<p>ご飯 あじフライ ごまドレサラダ 卵とトマトのみそ汁 牛乳</p>	<p>冷やし坦々うどん 夏野菜チップスサラダ 2年生がむいたとうもろこし 牛乳</p> 	<p>【郷土料理給食：岐阜県】 ご飯(岐阜県産こしひかり) けいちゃん焼き すったち汁 牛乳</p> 	<p>【行事食：七夕】 ひつまぐし 天の川汁 七夕フルーツポンチ 牛乳</p> 
<p>よくばりマーボー丼は豆腐となすが入ったマーボーをご飯に乗せてどんぶりにします。なすは夏に旬を迎える野菜です。レモンスカッシュゼリーはレモン果汁とサイダーを寒天で固めてゼリーにします。</p>	<p>あじは夏に旬を迎える魚です。開いたあじにパン粉をつけて油であげてフライにします。漢字では鰯と書きます。これは味がよくて参ってしまう、旧暦の3月が旬であったからなどの説があります。</p>	<p>東京都瑞穂町で栽培されたとうもろこしを蒸して提供します。皮付きで畑から学校に届くため、2年生が生活科の時間に皮むきをします。甘みが強いうもろこしです。味わって食べてください。</p>	<p>岐阜県の郷土料理給食です。港区では連携自治体から米を購入しています。6月から7月は岐阜県のこしひかりを使用しています。けいちゃん焼きは鶏肉と野菜を炒めて、みそで味つけする料理です。</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をご飯に混ぜて作ります。</p>
8日	9日	10日	11日	12日
<p>ひじきご飯 切り干し大根入り卵焼き 豚汁 牛乳</p>	<p>豚キムチ丼 中華風卵コーンスープ 冷凍みかん 牛乳</p> 	<p>【誕生日給食】 チリビーンズドック パトフ チョコプリン 牛乳</p> 	<p>チキンドリア バジルドレッシングサラダ ミネストローネ 牛乳</p>	<p>ご飯 さばのねぎみそ焼き 野菜のいそあえ けんちん汁 手作り水ようかん 牛乳</p>
<p>切り干し大根は大根を乾燥させて作ります。切り干し大根、とりひき肉、野菜を炒めて卵とあわせて卵焼きにします。豚汁はかつお節からとった出汁に、信州みそと仙台みそをあわせて作ります。みそは地域によって味や作り方が異なります。</p>	<p>豚キムチ丼は豚肉とキムチ、野菜を炒めて作ります。豚肉は肩肉とバラ肉、2種類を使用します。冷凍みかんは冬にとれたみかんを夏場食べられるよう考えられた商品です。小田原駅で初めて販売されました。</p>	<p>今月の誕生日デザートはチョコプリンです。チリビーンズドックは豚肉と大豆をケチャップ、ソース、チリパウダーで味つけし、パンにはさんで提供します。メキシコやアメリカで食べられている料理です。</p>	<p>ドリアはご飯に給食室で作ったホワイトソース、チーズをのせてオーブンで焼いて作ります。ドリアは日本で誕生した洋食です。イタリア海軍提督アンドレア・ドーリアが由来と言われています。</p>	<p>給食では毎月1回、手作りの和菓子を作っています。今月は水ようかんです。こしあんと水を寒天で固めて、作ります。ようかんよりも水分が多いのが特徴です。そのため、のどごしがよく、夏場に食べられている和菓子です。</p>
15日	16日	17日	18日	19日
<p>海の日</p> 	<p>ジャンバラヤ 卵スープ アロエ入りヨーグルト 牛乳</p>	<p>てりやきとり肉丼 野菜のごまあえ じゃがいもみそ汁 牛乳</p>	<p>【リクエスト給食】 ソース焼きそば パリパリサラダ カルピスゼリー 牛乳</p>	<p>【食べ比べ給食】 夏野菜カレー わかめサラダ すいか食べ比べ 牛乳</p> 
	<p>ジャンバラヤはスペイン料理のパエリアを参考にアメリカで誕生した料理です。ヨーグルトに入っているアロエはユリ科の植物です。</p>	<p>とりもも肉と野菜を炒め、醤油、みりん、味つけし照り焼きにします。とり肉は部位によって食感やふくまれている栄養素が違います。</p>	<p>第1回のリクエスト給食です。主食、副菜、デザートを1年生から9年生の投票で決定しました。2学期も実施します。お楽しみに！</p>	<p>夏野菜カレーは素あげしたなす、ズッキーニ、かぼちゃが入ったカレーです。カレーは季節によって使う具材を変えています。すいか食べ比べは赤色と黄色のすいかを食べ比べします。</p>
<p>「食育推進事業の献立」についてのお知らせ 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。 7月5日(金)の七夕の行事食には公費補助を使って、うなぎを使った給食を提供します。</p>		<p>★7月の給食目標★ 7月の給食目標は「後片付けをきれいにしよう」です。下膳をする時、食器がきれいになっていますか、はしやスプーンの向きはそろっていますか？ 食べ終わった後の食器や食器具の戻し方を意識しましょう。 【7月平均摂取平均栄養素量(4年生)】 エネルギー：639kcal たんぱく質：25.7g</p>		
<p>※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。</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>		