

# 2022年7月分 献立表

中央区立佃島小学校

★栄養士★毎日、給食委員さんが放送する放送原稿を作成しています。語り掛けるようにお話をしてくるので、書いた私も放送を聞くのが楽しみです。

献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	食塩相当量
	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g
<b>お漬物をしっかり噛もう!</b> 1金 <b>キムたくごはん</b> 春巻き 野菜の和風サラダ	米,なたね油,ごま油 いりごま(白) 春巻きの皮,春雨,さとう でんぷん,小麦粉	豚肉,牛乳	にんじん,つきこんにやく はくさい,キムチ漬け 大根たくあん,長ねぎ エリンギ,もやし,キャベツ	600	1.8
4月 <b>ごはん 麻婆なす</b> 中華スープ	米,なたね油 さとう,でんぷん	豚肉,大豆,豆腐,牛乳	なす,長ねぎ,干し椎茸 にんじん,にんにく,しょうが たまねぎ,もやし,たまねぎ チンゲンサイ	564	2.0
5火 <b>丸パン サカナのニンニクフライ</b> にんたまドレッシングサラダ スープ 小玉すいか	丸パン,小麦粉 パン粉,なたね油 さとう,じゃがいも	メルルーサ,豚肉,牛乳	にんにく,こまつな,キャベツ もやし,にんじん,たまねぎ 小玉すいか	541	2.8
6水 <b>鮭ちりめんチャーハン</b> 春雨スープ 冷凍みかん	米,なたね油 いりごま(白),春雨	鮭,ちりめんじゃこ 卵,豚肉,豆腐,牛乳	たまねぎ,長ねぎ,もやし にんじん,チンゲンサイ 干し椎茸,冷凍みかん	583	2.0
7木 <b>七夕〜素麺を使用した料理〜</b> ごはん いかのみそ焼き 野菜のしょうがじょうゆあえ <b>七夕汁</b>	米,さとう,そうめん	いか,豆腐,牛乳	こまつな,もやし,にんじん しょうが,オクラ	491	2.0
8金 <b>話 みそラーメン</b> せんぎりポテトサラダ ピーチゼリー	蒸し中華めん なたね油,いりごま(白) ごま油,じゃがいも,さとう	豚肉,アガー,牛乳	長ねぎ,にんじん,たまねぎ しょうが,にんにく,もやし にら,スイートコーン缶, すりおろしりんご,黄桃缶	535	2.7
11月 <b>地産地消【小松菜を使用予定】</b> <b>小松菜スパゲティ</b> 野菜スープ オレンジポテト	スパゲティ,なたね油 さつまいも,さとう,水あめ	まぐろ油漬,ベーコン,牛乳	こまつな,にんにく,たまねぎ にんじん,オレンジジュース	623	2.9
12火 <b>ごはん さばの塩焼き</b> 野菜のごまだれ 煮干しだしみそ汁	米,さとう,いりごま(黒)	さば,豆腐,牛乳	だいこん,ほうれんそう もやし,にんじん,えのきたけ	614	1.9
13水 <b>ケチャップライス</b> ポテト入り卵焼き 野菜の甘酢がけ	米,なたね油 じゃがいも,バター,さとう いりごま(白)	豚肉,卵,牛乳	たまねぎ,にんじん マッシュルーム水煮 キャベツ,にんじん	622	2.9
14木 <b>ごはん 豚肉と野菜の冷しゃぶ</b> みそ汁 ミルクゼリーピーチソース	米,さとう,ごま油 さつまいも,コーンスターチ	豚肉,アガー,牛乳	しょうが,キャベツ,にんじん もやし,長ねぎ,黄桃缶	603	1.7
15金 <b>《GoTo!ーと》</b> <b>宮城県</b> きざみうどん ちくわのいそ揚げ <b>ずんだ白玉</b>	冷凍うどん,小麦粉 なたね油,さとう 冷凍白玉だんご	油揚げ,鶏肉,焼き竹輪 あおのり,牛乳	長ねぎ,にんじん,たまねぎ こまつな,干し椎茸 冷凍えだまめ	573	2.8
19火 <b>食べよう野菜350【児童は300】〜本日給食2.7皿</b> ハヤシライス 104g/1.7皿 カラフルピクルス 60g/1.0皿 小玉すいか 0g/0皿	米,なたね油 小麦粉,バター,さとう	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん マッシュルーム水煮 セロリー,にんにく,しょうが トマト水煮缶,きゅうり だいこん,小玉すいか	657	1.0

※収穫や水揚げなど食材の状況により献立内容を変更する場合があります。

**噛ミン30**  
ひとくち30回、よく噛んで味わって食べよう

7月1日金曜日 **キムたくごはん**  
『キムチ』と『たくあん』、韓国 & 日本のお漬け物を2種を使った料理です。漬け物は生の野菜とは違う、噛み切りにくさや、噛み応えがあります。しっかり噛んで味わってください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	(Kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A (μgPAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
月平均	584	16.2	27.4	2.2	313	86	2.1	255	0.41	0.51	26	4.9
学校給食摂取標準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5



「豆の日」  
7月は大豆

給食のひき肉料理には、ほぼ大豆が刻んで入っています。大豆の臭いが苦手な人にも違和感なく食べられます。麻婆なすにも大豆がタップリ入っています。

紹介が遅くなりました。令和4年度の給食調理委託業者は、昨年に引き続き協立給食株式会社です。



## 令和4年の給食室



4月に2人のメンバーの入れ替えがありました。今年も12人の調理員が毎日の給食を作っています。