令和5年度　北区立稲田小学校　７月献立表

日	曜	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
3	月	**★半夏生★** ハニーレモントースト たことひよこ豆のマリネ 鶏肉のトマトシチュー	○	牛乳,たこ,ひよこ豆水煮,鶏肉	食パン,バター,はちみつ オリーブ油,油,砂糖,じゃがいも 小麦粉	レモン,にんじん,きゅうり,にんにく 玉ねぎ,セロリー,ホールトマト缶 トマトピューレ,冷凍グリンピース	616 kcal 22.7 g 1.7 g
4	火	**★3年生枝豆さやとり★** ビビンバ ゆで枝豆 わかめスープ	○	豚挽肉,牛乳,鶏肉,豆腐 カットわかめ	精白米,油,いりごま,ごま油,砂糖	長ねぎ,しょうが,ぜんまい もやし,にんじん,小松菜,えだまめ	612 kcal 25.5 g 2.3 g
5	水	ごはん 魚のあずま煮 おかかあえ 高野豆腐入りすまし汁	○	牛乳,メルルーサ,豆腐,凍り豆腐	精白米,でんぷん,小麦粉,油 砂糖,いりごま	しょうが,キャベツ,にんじん 小松菜,えのき,長ねぎ	600 kcal 27.4 g 2.3 g
6	木	ごはん ひじきふりかけ 高野豆腐の卵とじ カリカリじゃこサラダ	○	牛乳,干ひじき,粉かつお,鶏肉 凍り豆腐,鶏卵,カットわかめ じゃこ	精白米,砂糖,いりごま,油,ごま油	きくらげ,にんじん,玉ねぎ たけのこ,干ししいたけ さやいんげん,キャベツ,きゅうり	592 kcal 25.0 g 2.1 g
7	金	**★七夕★** 五目ちらし寿司 七夕そうめん汁 カラフルフルーツポンチ	○	こんぶ,鶏卵,牛乳,油揚げ,粉寒天	精白米,砂糖,油,冷麦,ふ	かんぴょう,干ししいたけ にんじん,れんこん,さやいんげん 長ねぎ,オクラ,ほうれん草,みかん缶 パイン缶,すいか,黄桃缶	615 kcal 18.1 g 2.3 g
10	月	**★おはなし献立★** にんじんまぜごはん にんじんシチュー にんじんパリパリサラダ	○	牛乳,鶏肉,粉チーズ,ツナ	精白米,油,ごま油,じゃがいも バター,小麦粉,ワンタンの皮,砂糖	にんじん,玉ねぎ,ホールコーン クリームコーン,冷凍グリンピース キャベツ,きゅうり	653 kcal 20.6 g 2.3 g
11	火	黒砂糖パン たらとポテトのスパイシー揚げ BLTスープ	○	牛乳,たら,ベーコン,鶏卵	黒砂糖パン,じゃがいも でんぷん,油,小麦粉	むき枝豆,玉ねぎ,トマト レタス,パセリ	601 kcal 27.6 g 2.1 g
12	水	ゆかりごはん 油揚げの春巻き 野菜のごま酢かけ 赤だしのみそ汁	○	牛乳,油揚げ,豚肉,絹ごし豆腐	精白米,油,はるさめ,ごま油 でんぷん,砂糖,白すりごま	たけのこ,長ねぎ,にら,もやし キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ えのき,小松菜	605 kcal 22.9 g 2.3 g
13	木	**★世界の料理(フィリピン)★** チキンアドボ ビーフンスープ	○	鶏肉,うずら卵水煮,牛乳	精白米,砂糖,油,ビーフン ごま油	玉ねぎ,にんにく,ピーマン 赤ピーマン,にんじん,チンゲン菜 干ししいたけ,長ねぎ	622 kcal 26.3 g 2.3 g
14	金	☺スパゲッティナポリタン 大豆入り海藻サラダ 冬瓜のチーズケーキ	○	ベーコン,ロースハム,粉チーズ 牛乳,大豆,海藻ミックス,鶏卵 クリームチーズ,生クリーム　プレーンヨーグルト	スパゲッティ,油,砂糖,ごま油 コーンスターチ	にんじん,玉ねぎ,エリンギ トマトピューレ,ピーマン キャベツ,きゅうり,とうがん	632 kcal 26.2 g 2.5 g
17	月				海の日		
18	火	もろこしおこわ かつおの南蛮漬け 豆乳仕立てのみそ汁	○	牛乳,かつお,油揚げ,豆乳	精白米,もち米,でんぷん 小麦粉,油,砂糖,じゃがいも	とうもろこし,しょうが,にんじん 玉ねぎ,小松菜,長ねぎ,かぶ かぼちゃ,はくさい	602 kcal 28.6 g 2.4 g
19	水	**★岩手県郷土料理★** じゃじゃめん 冬瓜汁 すいか	○	豚挽肉,牛乳,豆腐	冷凍うどん,油,ごま油,砂糖 白すりごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,もやし,きゅうり たけのこ,とうがん,長ねぎ ほうれん草,小玉すいか	697 kcal 25.8 g 3.5 g
20	木	夏野菜カレーライス ガルバンゾーサラダ うみのソーダゼリー	のみものセレクト	鶏肉,レンズまめ,牛乳 キドニービーンズ,ひよこまめ ツナ粉寒天	精白米,油,じゃがいも,小麦粉 砂糖,アラザン	にんにく,しょうが,玉ねぎ セロリー,にんじん,トマトピューレ かぼちゃ,なす,ズッキーニ,トマト ピーマン,キャベツ,きゅうり 赤ピーマン,	703 kcal 20.4 g 1.5 g

10日（月）･･･★おはなし献立★　今月は**「たんじょうびのごちそう」**という絵本から、にんじんを使った料理3品を提供します。

☺　ラッキーデーでアヒルのにんじんが当たった人がリクエストしたメニューです。

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。

＊＊＊食欲をアップさせるためのポイント＊＊＊

～蒸し暑く食欲が落ちるこの季節、献立作成時にこんなことを心掛けています～

★スパイスや香味野菜をアクセントに！　・・・　カレー味やガーリック味など食欲をそそる味つけを取り入れるようにしています。
★旬の夏野菜を多く取り入れる　・・・　カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激する上、旬の野菜は栄養が豊富で、夏にピッタリな食材です。
★酸味をプラスする　・・・　揚げ魚のソースや、サラダのドレッシングなどに酢や梅干しを効かせて、さっぱりと食べられるようにしています。

６月の給食では夏野菜のズッキーニやかぼちゃ、トマトをお味噌汁　に入れました。トマトと味噌は相性がよいと言われ、トマトを味噌汁に入れて加熱することで、トマトの旨味をより感じることができます。少し大人の味で子どもたちの好き嫌いは分かれましたが、食経験を増やすためにも色々な味に出会い、チャレンジしてほしいと思っています。