



7月

給食献立表



令和2年度

港区立赤坂小学校

		1(水)	2(木)	3(金)
		タコ飯 生揚げのとりみ煮 ニラとじゃが芋の味噌汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">半夏生</div>	チリビーンズライス コーンとチーズのサラダ 牛乳	ツナコーントースト 鶏肉と野菜のスープ 桃ゼリー 牛乳
		今日は「半夏生」です。昔から農家では、タコの足のように稲の根がしっかりと根付いてくれますよという願いを込め、この日にタコを食べる風習があります。	チリビーンズの「ビーンズ(beans)」とは英語で豆のことです。今日の給食にはひよこの形をしたひよこ豆が入っています。	桃ゼリーは、3月の桃の節句の時に予定していたメニューでした。4か月ぶりのデザートです。よく味わって食べてくださいね。
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
キムチチャーハン ツナとわかめの和え物 ワンタンスープ 牛乳	ちらし寿司 穴子の天ぷら そうめん汁 七夕ゼリー ジョア(プレーン味) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">七夕</div>	あしたばパン 鮭のポテト焼き ボルシチ 牛乳	高野豆腐のそぼろ丼 わかめとじゃが芋の味噌汁 トウモロコシ 牛乳	ご飯 あさりの佃煮 さつま揚げと野菜のうま煮 えのきの味噌汁 牛乳
キムチに含まれる乳酸菌は、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。お腹の調子が整うと、便秘が良くなったり、肌がきれいになったりします。	今日は七夕です。行事食のちらし寿司と、天の川をイメージしたそうめん汁、織姫と彦星をイメージした七夕ゼリーの献立です。	あしたばは東京の八丈島でとれる葉物野菜で、今日摘んでも明日には芽が出る葉なので明日葉と書きます。	今日のとうもろこしは、東京の東久留米市でとれたものです。とうもろこしの木を2階配膳室前に置いておくので、ぜひ観察しに来てくださいね。	あさりには鉄分がたくさん含まれています。貧血でクラクラする人や、すぐ疲れてしまう人にぴったりの食材です。
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
豚肉の生姜焼き丼 はっと汁 牛乳	鶏ご飯 豚肉と野菜のうま煮 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	冷やし肉味噌うどん 五目スープ おからバナナケーキ 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">4・5月誕生日給食</div>	鰯の蒲焼き丼 味噌けんちん汁 牛乳	シシジュシー 人参しりしり もずくの味噌汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">食育の日給食</div>
はっと汁は宮城県の郷土料理で、小麦粉で作った団子の入った汁物です。そのおいしさに、百姓が米作りよりも小麦作りに精を出さないように、この料理を禁止(法度)したことが名前の由来です。	鶏ご飯には普段のお米の他に、もち米も入っているので、少しもちりとした食感になっています。	4・5月の誕生日の皆さん、お待たせしました。おから入りのバナナケーキを心を込めて作ります。味わって食べてくださいね。	鰯は初夏から秋にかけて旬の魚です。今日は千葉県沖でとれた鰯を使って蒲焼き丼にします。	今日は沖縄の郷土料理給食です。沖縄の方言で「シシ」は肉、「ジュシー」は混ぜご飯、「しりしり」は千切りという意味です。
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
ご飯 ひじきのふりかけ 肉じゃがカレー煮 豆腐と白菜と味噌汁 牛乳	うなぎご飯 竹輪の2色揚げ 豆腐とわかめのすまし汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">土用丑の日</div>	カレーミートトースト 洋風玉子スープ すいかのサイダーポンチ 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">6・7月誕生日給食</div>	<div style="text-align: center;"> </div>	<div style="text-align: center;"> </div>
給食ではふりかけも手作りです。ひじきの他にごまやかつお節も使っています。レシピを2階配膳室前に置いておくので、欲しい人はどうぞ。	今日は土用丑の日です。この日にはうなぎを食べる風習があります。うなぎの蒲焼きをごはんに混ぜたうなぎをいただきます。	6・7月の誕生日給食は、旬のすいかを使ったサイダーポンチでお祝いします。6・7月誕生日の皆さん、おめでとうございます。		
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
鮭ご飯 どて煮 かきたま汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ラッキーアイテム</div>	ナスとひき肉の味噌炒め丼 キムチスープ 果物(メロン) 牛乳	エビと夏野菜のトマトスパゲティ フレンチポテトサラダ マンゴープリン 牛乳	パエリア クルトンサラダ じゃが芋のポターージュ 牛乳	夏野菜カレー トマトサラダ 果物(冷凍みかん) 牛乳
愛知県名古屋名物のどて煮は、赤味噌を使った煮込み料理です。本場では半すじやモツを使いますが、給食では豚肉を使って作ります。ラッキーアイテムの人参も入っています。	今日は山形県でとれた特別栽培のメロンです。緑のメロンか、オレンジのメロンか、今日のはどちらのメロンが出るのでしょうか？	今日のスパゲティには、夏野菜のトマト・ズッキーニ・パプリカが使われています。夏野菜はビタミンたっぷりです。強い日差しに負けない体を作ってください。	クルトンは食パンを細かくサイコロ状に切って、油で揚げます。サクサクの食感で人気のサラダメニューです。	今日で1学期も終わりですね。最後の給食は大人気のカレーと冷凍みかんにしました。2学期も元気な顔で会えるように願っています。

☆ 7月給食目標 ☆ 「後片付けをきれいにしよう」