

7月 こんだて表



江東区立第七砂町小学校

日	主食	おかず	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	1人 たんぱく質	ひとくちメモ
1 水	ご飯 	鯖のねぎみそ焼き こまつなのあえもの おふのすまし汁	さば 糸がきかつお 出し昆布 削り節 豆腐	米 砂糖 ごま油 白ごま あられふ	しょうが 万能ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん えのきだけ ねぎ	607 kcal 27.6 g	梅雨から夏になる暑い季節になりますが、給食を食べて健康に気を付けてすごしましょう。
2 木	冷やし五目うどん 	たこ焼きポテト かぶと胡瓜のかふうあます	出し昆布 削り節 鶏肉モモ 油揚げ まだこ あおのり 糸がきかつお	砂糖 うどん サラダ油 油 じゃがいも でん粉 ごま油	にんじん こまつな ねぎ 赤唐がらし かぶ根 きゅうり	591 kcal 23.4 g	暑い日にぴったりな「冷やし五目うどん」です。たこ焼きポテトは小麦粉ではなく、じゃがいも、たこ、ねぎ、でん粉を混ぜて油でカリカリに揚げてつくります。
3 金	とうもろこしご飯 	白身魚のバジルフライ じゃがいもの香味あえ たまごとうがんのみそ汁	メルルーサ 粉チーズ あおのり 削り節 油揚げ 鶏卵	米 油 小麦粉 乾燥パン粉 生パン粉 じゃがいも 白ごま	とうもろこし にんじん とうがん こまつな	672 kcal 30.5 g	冬の瓜と書く「とうがん」は夏野菜です。夏に収穫したものが冬まで保存できることが名前の由来です。
6 月	ご飯 	いかのレモンしょうゆかけ 青菜と油揚げのおひたし キャベツのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 いか 油揚げ 削り節 豆腐 大豆	米 油 でん粉 三温糖 砂糖 じゃがいも	レモン こまつな にんじん もやし えのきだけ キャベツ ねぎ みかん	661 kcal 29.7 g	冷凍みかんは、冬の果物であるみかんを「夏にも食べられないか」というアイデアから、1950年代に製造が開始されました。
7 火	【七夕献立】 ちらしずし 	鶏肉のピリカラソース 大豆入りゆで野菜 そうめん汁	油揚げ 鶏卵 刻みのり 鶏肉 大豆 出し昆布 削り節 豆腐	米 砂糖 油 サラダ油 そうめん	にんじん かんぴょう ねぎ 干しいたけ はす こまつな さやいんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	675 kcal 28.5 g	七夕献立です。行事食である「そうめん」や、短冊に切った野菜、星の形のお餅など、目で見て楽しいおにぎりにしました。
8 水	ピビンバ 	わかめスープ フルーツポンチ	鶏卵 豚肩 削り節 生揚げ 生わかめ	米 油 砂糖 サラダ油 ごま油 白ごま	しょうが にんにく にんじん にんじん こまつな もやし えのきだけ ねぎ レモン みかん 黄桃 パイン りんご	647 kcal 24.1 g	ピビンバは、1つの器で「ごはん（炭水化物）」「お肉（たんぱく質）」「野菜（ビタミン・ミネラル）」が一度にバランスよくとれる、栄養満点メニューです。
9 木	パインパン 	ポテトのミートグラタン 青菜とコーンの卵スープ	豚肉 生クリーム チーズ 鶏肉 鶏卵	パインパン じゃがいも バター サラダ油 砂糖 小麦粉 でん粉	たまねぎ ブロッコリー パセリ コーン にんじん チンゲン菜	664 kcal 28.1 g	ほんのり甘いパイン生地にドライパイナップルの酸味がアクセントの人気のメニューです。パイナップルに含まれるビタミンCも摂取できる栄養満点メニューです。
10 金	【2年生：とうもろこしの皮むき】 炒めジャージャーめん 	千切りじゃがいものゆで野菜 とうもろこし カリカリきなこ豆	鶏肉 大豆 削り節 きな粉	むし中華めん 油 砂糖 じゃがいも ごま油 白ごま 黒砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ きゅうり とうもろこし	645 kcal 31.4 g	とうもろこしは2年生が皮むきをしてくれました。とうもろこしは夏の旬の食べ物です。夏バテ予防や疲労回復に効果があります。
13 月	ご飯 	小いわしのカレー揚げ 炒め菜（チャーボーサイ） 豆乳仕立てのみそ汁	小いわし 豚肩 削り節 鶏肉 油揚げ 豆乳	米 油 でん粉 小麦粉 緑豆はるさめ 板こんにやく	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ にら ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな	626 kcal 24.9 g	チャーボーサイは、豚肉やたぶりの野菜、そして香辛料を炒め合わせた中国の料理です。豚肉や野菜から出る美味い汁を、つるつるの春雨がしっかり吸い込んでいます。
14 火	揚げパン（きなこ） 	生揚げの中華煮 春雨サラダ	きな粉 豚肉 生揚げ 削り節	油 コッペパン グラニュー糖 砂糖 でん粉 緑豆はるさめ サラダ油 ごま油 白ごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ だけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	618 kcal 24.9 g	揚げパンが生まれたのは、今から60年ほど前になります。大田区のパン屋さんが、給食であまっていたり、食べたパンをおいしく食べる方法はないかと考えたのが始まりでした。
15 水	ご飯 かつおでんぶ 	トマト鶏じゃが ごまだれゆで野菜	粉かつお 鶏肉 削り節	米 砂糖 白ごま 油 じゃがいも サラダ油 ごま油	にんじん たまねぎ トマト さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	656 kcal 22.7 g	トマトの赤色は「リコピン」によるもので、抗酸化作用が強く、美肌効果や動脈硬化・がんなどを予防する働きがあります。
16 木	夏野菜のカレーライス 	チーズ入りゆで野菜 小玉すいか	鶏肉 ダイスチーズ	米 油 バター 小麦粉 サラダ油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ ズッキーニ ビーマン ピーマン キャベツ きゅうり 小玉すいか	662 kcal 20.0 g	夏野菜には水分やミネラルがぎゅっと詰まっています。暑い時期こそしっかりと野菜を食べることで夏バテを予防できます。
17 金	【土用の丑の日献立】 いわしのかば焼き丼 	えだまめ入りゆで野菜 豚汁	いわし 生わかめ 削り節 豚肉 豆腐	米 油 でん粉 砂糖 サラダ油 じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	675 kcal 29.1 g	「土用の丑の日」です。土用というのは、季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の前（18日間）を言います。この間の丑の日を「土用の丑の日」と言います。ウナギを食べることが毎年の風習になっています。給食ではいわしをつかいました。

※アレルギー食品には記号を表示しています

※夏休み明けは9月1日から給食が始まります。

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が大きく重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

特定野菜とは？

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。



8月31日は「野菜の日」



ブロッコリーはこんな野菜！

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い茎
- β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

