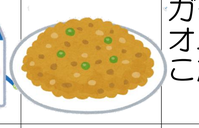
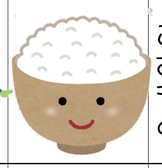
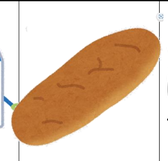
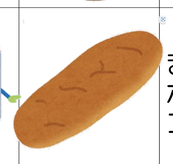
令和 8年度　7月　こんだてひょう　　品川区立伊藤小学校

日	曜	牛乳	主食	こんだて	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水			ガーリックライス＆なすミート オニオンスープ こだますいか	牛乳、豚ひき肉、大豆 ベーコン	米、胚芽米、じゃがいも 小麦粉、オリーブオイル サラダ油、油	たまねぎ、なす、にんにく パセリ、小玉すいか	621	21.0
2	木			**季節の野菜「とうもろこし」** プルコギどん とうもろこし たまごスープ	牛乳、卵、豚肉 冷凍豆腐、ベーコン	米、胚芽米、ごま でんぷん、三温糖 ごま油、サラダ油	とうもろこし、たまねぎ にんじん、もやし、にら えのきだけ、しょうが にんにく、りんご	614	26.8
3	金			ごはん＆ひじきふりかけ さわらのてりやき もやしのあまずに とんじる	牛乳、さわら、ひじき 豚肉、冷凍豆腐 油揚げ、糸けずり節 みそ、赤みそ、昆布	米、胚芽米、ごま でんぷん、三温糖、ごま油 サラダ油	にんじん、もやし、きゅうり ねぎ、大根、ごぼう、**小松菜** こんにゃく、しょうが	554	27.4
6	月			ツナポテトドック はるさめサラダ ベジタブルコーンスープ	牛乳、ミックスチーズ ツナ、ハム、ベーコン 白いんげん豆、鶏肉	ショートニングパン じゃがいも、ごま、春雨 でんぷん、三温糖 ごま油、サラダ油	たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり、キャベツ、小松菜 クリームコーン、パセリ	553	24.3
7	火			**七夕（たなばた）** ごもくずし あじのピリカラソース そうめんじる れいとうみかん	牛乳、卵、あじ 凍り豆腐、油揚げ 刻みのり、昆布	米、胚芽米、そうめん ごま、小麦粉、でんぷん 三温糖、ごま油、サラダ油 油	たまねぎ、にんじん、ピーマン ねぎ、大根、もやし、**小松菜** さやいんげん、干ししいたけ しょうが、にんにく 冷凍みかん	668	29.9
8	水			スパゲティピザふうソース レモンサラダ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、粉寒天	スパゲティ、小麦粉 サラダ油、三温糖 上白糖	たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり、マッシュルーム にんにく、レモン、パセリ ぶどうジュース	578	24.1
9	木			ごはん さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのにもの いなかじる	牛乳、鮭、冷凍豆腐 油揚げ、鶏肉、赤みそ みそ、昆布	米、胚芽米、じゃがいも 三温糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、大根 キャベツ、ごぼう、**小松菜** しめじ、切り干し大根 しらたき、さやいんげん 干ししいたけ	575	25.9
10	金			きなこあげパン ホワイトシチュー コールスロー	牛乳、生クリーム 豆乳、ベーコン、鶏肉 きな粉	ショートニングパン じゃがいも、小麦粉 三温糖、サラダ油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ ホールコーン、パセリ	648	22.4
13	月			ミルクパン さかなのかわりソース ジャーマンポテト とうにゅうスープ	牛乳、生クリーム 豆乳、もうかざめ ベーコン、鶏肉	ミルクパン、じゃがいも でんぷん、小麦粉 三温糖、サラダ油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ 小松菜、クリームコーン	612	27.4
14	火			**きょうど料理：おきなわ県** ジューシー シカムドゥチ サーターアンダギー	牛乳、卵、豆乳 豚肉、冷凍豆腐、ひじき 昆布	米、もち米、ごま、小麦粉 米粉、三温糖、黒砂糖 サラダ油、油	にんじん、とうがん たまねぎ、ねぎ、**小松菜**	623	20.2
15	水			ごはん いわしのつけあげ ごまあえ にくじゃが	牛乳、小いわし、豚肉 赤みそ	米、胚芽米、じゃがいも ごま、小麦粉、でんぷん 三温糖、油	たまねぎ、にんじん、もやし 小松菜、糸こんにゃく さやいんげん、しょうが	615	24.5
16	木			しょうゆラーメン ツナひじきサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳、ツナ、卵 豚肉、ひじき	冷凍ちゃんぽん麺、バター 小麦粉、上白糖、三温糖 サラダ油	たまねぎ、にんじん、ねぎ もやし、ほうれん草、キャベツ きゅうり、しょうが、にんにく レモン	557	22.5
17	金			**1学期給食おわり** なつやさいのカレーライス ゆでやさいたまねぎドレッシング さくらんぼ	牛乳、粉チーズ 鶏肉	米、米粒麦、じゃがいも 小麦粉、三温糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、なす かぼちゃ、ズッキーニ ホールトマト、きゅうり しょうが、にんにく、もやし さくらんぼ	617	20.4

＊献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。
＊栄養価は中学年（３・４年生）の量を基準としています。

7月の給食目標　暑さに負けない食生活にしましょう

❀今月の献立より❀

☆2日　季節の食材「とうもろこし」千葉県産の新鮮なものを使用します。１年生はとうもろこしの皮むき体験をします。

☆7日　七夕　そうめん汁：中国の伝説が由来と言われており、１年の健康を願っていただきます。

☆14日　郷土料理「沖縄県」ジューシー：角切りの豚肉が入った炊き込みごはんです。「雑炊」の発音が変化して、「ジューシー」と呼ばれるようになりました。

シカムドゥチ：豚肉が入ったすまし汁です。「ムドゥチ」は「もどき」という意味があり、昔は鹿肉が使われていたことが由来とされています。

サーターアンダギー：沖縄風のドーナッツです。お祝い事などには欠かせないお菓子です。給食では、沖縄で作られた黒糖を混ぜて作ります。

☆17日　夏の食材たっぷり献立：かぼちゃ、なす、ズッキーニと夏野菜をたくさん使ったカレーを作ります。

夏野菜には、水分やビタミンなどが豊富で、暑い夏にぴったりです。また、夏の果物の一つ、さくらんぼを出します。

１学期給食終わり：１学期の給食は17日で終了です。２学期の給食は、９月２日(水)から始まります。9月1日(火)は、給食はありません。

☆給食では、地産地消 の取組として東京都産 （八王子市や西東京市など）の食材も使用しています。**太字**で表示されている野菜は東京都産の食材です。

☆給食の写真と食育通信を本校のホームページにて配信をしています。御家庭での食育に御活用ください。