

7月

# 給食のこんだて表



令和6年度 文京区立青柳小学校

日	献立	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 脂質 食塩相当量
1月	豆腐の中華煮丼		ぶた肉,豆腐	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,人参,長ねぎ,チンゲン菜,きくらげ	575 kcal
	わかめサラダ		わかめ	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,人参	24.5 g
						19.9 g
						2.2 g
2火	とうもろこしご飯			米	とうもろこし	580 kcal
	鮭の甘みそ焼き		さけ,白みそ	砂糖		25.6 g
	油揚げと野菜の生姜風味あえ		油揚げ	ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,しょうが	19.2 g
	みそ汁		わかめ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.7 g
3水	メープルコッパパン			ミルクパン,バター,メープルシロップ,砂糖		611 kcal
	かぼちゃのシチュー		とり肉,牛乳,生クリーム	油,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,かぼちゃ	24.1 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	25.2 g
						2.0 g
4木	ブルコギ丼		ぶた肉	米,油,砂糖,ごま油,でんぷん	玉ねぎ,もやし,にら,人参,しょうが,にんにく	595 kcal
	冬瓜と卵のスープ		とり肉,たまご	でんぷん	とうがん,えのきだけ,しょうが	26.8 g
						20.1 g
						2.2 g
5金	小松菜ととりそばろのまぜご飯		とり肉	米,油,砂糖	人参,小松菜	649 kcal
	そうめん入りすまし汁		とり肉	でんぷん,そうめん	人参,大根	23.7 g
	パイন蒸しケーキ		たまご	バター,油,砂糖,薄力粉	パイン	23.3 g
						2.2 g
8月	ご飯			米		610 kcal
	さばの香味みそ焼き		さば,白みそ	砂糖	玉ねぎ,しょうが	25.1 g
	野菜とじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ	油,砂糖,ごま油	もやし,キャベツ,人参	27.0 g
	けんちん汁		豆腐,油揚げ		人参,大根,長ねぎ	2.1 g
9火	ハヤシライス		ぶた肉,八丁みそ	米,油,薄力粉,砂糖	玉ねぎ,にんにく,マッシュルーム,トマト	632 kcal
	フレンチサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	22.4 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	21.5 g
						2.0 g
10水	こぎつね寿司		油揚げ	米,砂糖,ごま	人参,甘酢しょうが,さやいんげん	605 kcal
	具だくさんみそ汁		とり肉,赤みそ,白みそ	でんぷん	玉ねぎ,人参,大根	22.7 g
	ほうじ茶プリン		牛乳,生クリーム,粉寒天	砂糖		23.6 g
						2.0 g
11木	ツナクリームスパゲティ		とり肉,ツナ,牛乳,生クリーム	スパゲティ,油,バター,薄力粉	玉ねぎ,小松菜	589 kcal
	ごまドレッシングサラダ			油,砂糖,ごま油,ごま	キャベツ,きゅうり,人参	25.5 g
						24.7 g
						2.0 g
12金	五目ご飯		とり肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,ごぼう,えのきだけ	561 kcal
	とん汁		ぶた肉,赤みそ,白みそ	油,じゃが芋	玉ねぎ,人参,大根	24.6 g
	野菜とわかめの甘酢あえ		わかめ	ごま油,砂糖	キャベツ,人参,もやし	20.5 g
						2.2 g
16火	バターライス			米,バター	パセリ	623 kcal
	とり肉のバスコ風煮込み		とり肉	オリーブ油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,人参,パプリカ,トマト	24.3 g
	蒸しじゃが芋		じゃが芋			16.9 g
	フルーツサラダ			砂糖	もも,パイナップル,りんご,レモン	1.8 g
17水	ジャージャー麺		ぶた肉,赤みそ,八丁みそ	蒸し中華めん,油,砂糖,でんぷん,ごま油	人参,もやし,きゅうり,しょうが,にんにく,玉ねぎ	580 kcal
	トマトと卵のスープ		ベーコン,たまご	油,でんぷん,ごま油	玉ねぎ,トマト	29.0 g
						21.7 g
						2.8 g
18木	夏野菜カレー		とり肉	米,油,薄力粉	玉ねぎ,にんにく,人参,かぼちゃ,なす	644 kcal
	枝豆サラダ			ごま油,砂糖	枝豆,キャベツ,人参	24.8 g
	冷凍みかん				みかん	20.3 g
						2.0 g

- ◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。
- ◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。
- ◆今年度の献立表から、栄養価表示が新しい食品成分表を使った表示に変わっています。

# 給食だより



令和6年 7月  
文京区立青柳小学校  
校長 村上 律子  
栄養士 渡辺 麻子

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったりと、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

## 2024パリ オリンピック・パラリンピックが開催されます！

今年の夏、オリンピック・パラリンピックがフランスの首都パリで開催されます。この機会に世界の国について学び、様々な食文化に触れ、楽しみながら食への関心を深めることを目的として、給食でもオリンピック・パラリンピック応援給食を文京区の全学校で実施します。

青柳小学校では、7月16日に夏野菜のパプリカとトマトを使った『とり肉のバスク風煮込み』という料理を作ります。

今月は、バスク風煮込みが作られる『フランスのバスク地方』についてご紹介します。

### 鶏肉のバスク風煮込みってどんな料理？



とり肉とパプリカや玉ねぎをトマトで煮込んだ、とてもおいしい煮込み料理です。旬の夏野菜をとり肉と一緒に煮込むため、食欲の落ちる夏でもさっぱりと食べることのできる、栄養満点の一品です。お米やじゃが芋を食べる地域なので、じゃが芋をそえたバターライスにかけて食べてみてください。

### バスク地方ってどんなところ？

フランスとスペインの国境にまたがる地方で、フランス料理とスペイン料理の融合する‘食の都’。そんなバスク地方は、美食の町として世界的に有名です。大西洋と地中海の食材をいかしたグルメの頂点などと言われ、昔から独自の食文化を遂げてきました。

海と山の幸に恵まれたバスク地方では、魚介中心の沿岸料理と、肉や野菜などの内陸料理、どちらも個性的でおいしい郷土料理が発展してきました。お米やじゃがいもと一緒に食べることが多いバスク料理は日本人好みの味わいです。最近は日本でもバスク料理が注目されており、東京をはじめ、全国にバスク料理専門店もあります。



## 作ってみませんか とうもろこしご飯 (7月2日の献立より)



#### 材料<5人分>

米 2合  
とうもろこし 1/2本  
塩 小さじ1/2 (3.2g)  
酒 小さじ1  
だし昆布 5~7cmくらい

#### <作り方>

- ①米2合を研ぎ、分量通りの水を入れておく。
- ②包丁で生のとうもろこし1/2本の粒をていねいに削ぎ、バラバラにほぐしておく。
- ③①に塩、酒を入れてよく混ぜ、そこにとうもろこしを入れ、昆布をのせ、通常の炊飯で炊く。
- ④炊きあがったら昆布を取り出し、よく混ぜる。