



献立表



2学期より、献立はHome&Schoolでのお知らせのみとなります。(アレルギー献立表は配布します)
 令和6年度 <7月のめあて> 暑さに負けない食事をしよう 文京区立駒本小学校

日	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	メキシカンピラフ	ウィンナー(アレルギーなし)	精白米,油	玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン	644 kcal
	ABCマカロニスープ	ひよこ豆	油,★ABCマカロニ	ホールコーン,グリーンピース	20.7 g
	野菜チップス	ひよこ豆,鶏肉	じゃがいも,さつまいも,油	人参,キャベツ	22.9 g
2火	ご飯		精白米	れんこん	2.0 g
	さわらの香味焼き	★さわら		生姜,長ねぎ	595 kcal
	五目きんぴら	豚肉	油,糸こんにゃく,砂糖,★白ごま,ごま油	ごぼう,人参,ピーマン	29.1 g
	冬瓜のすまし汁	豆腐,鶏肉	でんぷん	とうがんと,えのきたけ,人参	20.0 g
3水	2年生とうもろこし皮むき				1.8 g
	ごまじゃこ菜めし	★ちりめんじゃこ	精白米,★白ごま,ごま油	小松菜	636 kcal
	豆腐のカレー煮	豚肉,豆腐	ごま油,砂糖,でんぷん	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ,さやいんげん	28.3 g
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	20.1 g
4木	ねぎ豚塩たれ丼	豚肉	精白米,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら	1.9 g
	五目スープ	鶏肉	じゃがいも,油	レモン果汁	604 kcal
5金	七夕献立				27.5 g
	あなご入りちらし寿司	油揚げ,★刻みあなご,刻みのり	精白米,砂糖,★白ごま	人参,れんこん,枝豆	24.8 g
	七夕汁	お魚類(アレルギーなし),鶏肉		おくら,人参	14.1 g
8月	果物(冷凍みかん)			冷凍みかん	1.9 g
	ひじきご飯	ひじき,鶏肉,油揚げ	精白米,油,砂糖	人参	630 kcal
	白身魚の甘酢あんかけ	★ほき	砂糖,でんぷん,油	人参,長ねぎ,生姜,玉ねぎ,ピーマン,もやし	26.9 g
9火	具だくさんみそ汁	赤みそ,白みそ,豆腐	じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,大根,長ねぎ	20.9 g
	夏野菜カレー(米粉)	豚肉	精白米,油,オリーブ油,米粉,砂糖	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,なす	2.8 g
	ピーンズサラダ	大豆,白いんげん豆,ベーコン	砂糖,油	ズッキーニ,★かぼちゃ	660 kcal
10水	アセロラゼリー	粉寒天	砂糖	人参,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり	24.3 g
	ごまみそうどん	鶏肉,赤みそ	油,★冷凍うどん,砂糖,★白ごま	人参,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン	21.1 g
	青のりのポテトピーンズ	大豆,青のり	でんぷん,じゃがいも,油	アセロラジュース	2.0 g
11木	果物(プラム)			★プラム	2.0 g
	キムチチャーハン	豚肉	精白米,油	長ねぎ,白菜キムチ,ホールコーン	608 kcal
	拌三絲		はるさめ,ごま油,砂糖	人参,もやし,きゅうり	24.7 g
12金	にら玉スープ	鶏肉,豆腐,★たまご	でんぷん	にら,人参	24.9 g
	パインパン		★パインパン		1.9 g
	魚のマヨネーズ焼き	★ホキ,★牛乳,★粉チーズ	マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ,マッシュルーム	634 kcal
16火	麦入りキャベツマースープ	鶏肉,ベーコン	米粒麦,じゃがいも	玉ねぎ,キャベツ,人参,ダイズトマト	27.7 g
	シシジュシー	豚肉,刻み昆布	精白米,押麦,油		24.9 g
	いかのあづま煮	いか,★たまご	油,★薄力粉,砂糖	人参,しめじ	2.8 g
17水	ゆで枝豆			枝豆	633 kcal
	みそ汁	カットわかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ	28.5 g
	切干大根のチンジャオロース丼	豚肉	精白米,押麦,油,砂糖,でんぷん,ごま油	人参,生姜,人参,エリンギ,切干大根	19.8 g
18木	2024 パリオリンピック・パラリンピック応援給食				2.6 g
	茎わかめサラダ	茎わかめ	油,砂糖,ごま油	人参,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	613 kcal
	果物(スイカ)			小玉すいか	21.3 g
18木	クロックムッシュ風	ハム,★牛乳,★ピザチーズ	★食パン,油,★バター,★薄力粉		2.6 g
	ラタトゥイユ	ベーコン,鶏肉(アレルギーなし)	油	なす,にんにく,玉ねぎ,セロリ,ズッキーニ	608 kcal
	人参ラペ		砂糖,油	★かぼちゃ,赤ピーマン,黄ピーマン,ダイズトマト	24.3 g

◎食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均エネルギー：618Kcal
 たんぱく質：25.6g
 エネルギー目標値：611~650Kcal
 たんぱく質：21.1~32.5g

【7月3日(水)2年生とうもろこしの皮むき】

旬のとうもろこしの皮をむきながら、その様子を観察します。

今年度は東京都東久留米市の秋田農園のとうもろこしを使用します。品種は「おおももの」といって、糖度20度前後の甘さ、大きさも約400g~500gあります。

【7月18日(木)2024パリオリンピック・パラリンピック応援給食】

→フランス国旗 青・白・赤
 自由・平等・博愛を表しています。

文京区では、オリンピック・パラリンピック開催に伴い、開催国フランスの料理を区立小・中学校で提供し、子どもたちに楽しみながら応援してもらう取り組みを行っています。

『クロックムッシュ』は、一般的にはハムとチーズのサンドイッチをバターでこんがり焼き、ベジマメルソースをかけたもので給食では、サンドイッチにはせず、パンの上のせて焼いたものを提供します。お楽しみに！