令和７年度

家庭数

７ 月 分 給 食 献 立 表

目　標　　気持ちよく食事をしよう

大田区立大森第一小学校

実施日	曜日	献立	栄養量 エネルギー	栄養量 たんぱく質
			kcal	g
1	火	ジャージャー麺　牛乳 めかぶと豆腐のスープ　杏仁豆腐	575	23.9
2	水	夏野菜のカレーライス　福神漬　牛乳 わかめサラダ	638	19.4
3	木	枝豆入りチャーハン　牛乳 ★ooichi☆彩り☆菜六琉☆　中華スープ	534	20.3
4	金	スイートロールパン　牛乳 ★ｽｰﾊﾟｰHAPPY！ブロッコリーグラタソ ジュリエンヌスープ　ゆでとうもろこし	666	28.0
7	月	ちらし寿司　牛乳　鶏の照り焼き 七夕汁　フルーツゼリー	602	25.6
8	火	スパゲッティなすミートソース　牛乳 パリパリサラダ　くだもの	603	24.4
9	水	丸パン　牛乳　フィッシュフライ ボイルキャベツ　★のりさめチャウダー	621	29.8
10	木	ごまごはん　牛乳　★おおいち回鍋肉 卵入りわかめスープ	599	27.9
11	金	もちきびごはん ひじきのやわらかふりかけ 牛乳　ししゃもの磯辺揚げ 鶏肉とじゃがいもの煮物	554	20.9
14	月	厳正寺さんのきつね茶飯　牛乳 親子たまご焼き　豚汁	595	26.8
15	火	♪誕生会給食♪ 黒砂糖パン　牛乳　魚のトマトソースかけ ジャーマンサラダ　野菜スープ	549	24.6
16	水	高野豆腐のそぼろ丼　牛乳 じゃがいもと小魚の変わり揚げ　すまし汁	573	25.4
17	木	コーンピラフ　牛乳　ジャークチキン トマトスープ　くだもの	595	24.0

おかずの作り方・おたより

本格的な暑さを迎える時期になりました。暑くなると、冷たい物が欲しくなりますが、とりすぎると、胃腸をこわしたり、体力を消耗させたりするだけでなく、夏バテの原因になりやすいので注意が必要です。

暑さに負けずに、夏休み中も元気に過ごせるように食生活にも気を配りましょう。

～ とうもろこし ～

とうもろこしは、イネ・コムギとともに世界三大穀物のひとつで、食料としてだけでなく世界各国の様々な文化にも深く関わっています。

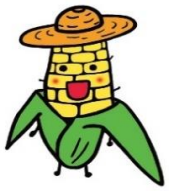
主成分は糖質、たんぱく質です。胚芽の部分にはビタミンB群など様々な栄養素が含まれています。また、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする働きもあります。

収穫後24時間経つと栄養が半減し、味も落ちてしまうので、新鮮なうちに食べるとよいでしょう。

４日（金）この日は、畑からとりたての皮つきとうもろこしが約１９０本も給食室に届き、それを２年生がむいてくれます。

とうもろこしについて観察したり、勉強したりします。給食の「ゆでとうもろこし」を食べる時に、２年生に感謝しながら食べましょう。

また、枝についたとうもろこしを１階の正面玄関に展示しますので、よく観察してみてくださいね。



6年生考案献立

おおたの未来づくりの授業で、６年生が減塩を意識した料理を考えました。今月はそれが給食で出ます。

３日　ooichi☆彩り☆菜六琉(ナムル)☆
４日　ｽｰﾊﾟｰHAPPY！
　　ブロッコリーグラタソ(そ)
９日　のりさめチャウダー
10日　おおいち回鍋肉

どんな料理になっているでしょうか？楽しみにしていてください。献立に★印をつけています。

配慮する栄養素

１日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム（食塩相当量） g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	593	24.7	21.6	2.1	332	1.9	252	0.37	0.54	31	6.4	87	2.9

（注1）栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
（注2）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。