

<b>令和6年7月</b> (2024年7月) <b>献立表</b> (幸・多摩・麻生区) 給食回数 13回 ☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるように、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。 【給食目標】 夏の食生活について考えよう 【今月のねらい】 暑さに負けない食事のとり方を知る。水分のとり方を知る ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。	<b>2</b> (火) ごはん のりとこんぶのつくだに ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる	<b>3</b> (水) ロールパン ギョウにゅう ポークビーンズ* ひじきのサラダ*	<b>4</b> (木) ごはん ギョウにゅう さばのあまからあげ うめきゅうり そうめんスープ* たなはたせりー	<b>5</b> (金) マーボーどん(ごはん) ギョウにゅう はるさめのちゅうかスープ				
	【献立のねらい】 季節の食品のこんぶについて知る		季節の食品のとうもろこしについて知る		七夕の行事食について知る		マーボー丼について知る	
	●ごはん 精白米 80 ●のりとこんぶのつくだ煮 水 20 こんぶ(角) 0.5 砂糖 1.5 しょうゆ 2.5 みりん 1 もみのり 1.5 けずり節(かつお) 0.3 ●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 2 たまねぎ 20 豆腐 30 えのきたけ 3 赤みそ 4.3 白みそ 4 ●肉じゃが 油 0.8 豚肉(もも) 14 豚肉(肩) 14 つきこんにやく 24 にんじん 16 たまねぎ 24 水 適量 じゃが芋 48	●ロールパン 40 ●ポークビーンズ 油 0.5 ベーコン 1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.7 ごしように 0.05 じゃが芋 40 水 80 大豆 17 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 10 油 1 小麦粉 1	●ひじきのサラダ(野菜) ひじき 0.8 (ホールコーン(冷)) 10 にんじん 5 キャベツ 30 むぎえだ豆(冷) 5 ゆで塩 5 ●ひじきのサラダ(ドレッシング) 酢 2.2 砂糖 0.9 しょうゆ 3.5 みりん 0.2 油 0.9 白いりごま 1	●ごはん 精白米 75 ●さばの甘辛揚げ 揚げ油 適量 さば(切り身) 50 片栗粉 5.7 小麦粉 2.8 水 5.6 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2 ●梅きゅうり きゅうり 35 梅肉 1.5 酒 0.8 しょうゆ 0.5 白いりごま 0.6 けずり節(かつお) 0.5 ●そうめんスープ 水 150 厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 塩 0.5 しょうゆ 2 なたね 8 そうめん 8 ほうれん草(冷) 6 ●七夕せりー 50	●ごはん 精白米 80 ●マーボー丼 しょうゆ 0.4 油にんにく 0.2 しょうが 0.2 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1 しょうゆ 3.8 トマトケチャップ 5.3 水 15 赤みそ 4.7 豆腐(冷) 72 長ねぎ 15 片栗粉 1.1 水 0.1 ラー油 0.1 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 こしょう 0.02 しょうゆ 1 春雨 1.5 中華スープの素 4 (片栗粉) 0.5 (水) 5 (ほうれん草(冷)) 5 ごま油 0.5			
エネルギー 607kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 603kcal たんぱく質 27.7g	エネルギー 764kcal たんぱく質 25.4g	エネルギー 610kcal たんぱく質 26.9g					

<b>8</b> (月) ブルコギどん(ごはん) ギョウにゅう にらたまスープ	<b>9</b> (火) フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) ぎゅうにゅう こふきいも ミネストローネ	<b>10</b> (水) むぎごはん ギョウにゅう なつやさいのカレー キャベツとじゃこのいために	<b>11</b> (木) しろパン いちごジャム ギョウにゅう ミートポテトのチーズやき* キャベツのソテー	<b>12</b> (金) ごはん ごましお ギョウにゅう まぐろとだいたのみそがらめ* ワンタンスープ					
夏バテを予防する食事のとり方を知る		季節の食品のトマトについて知る		夏野菜のはたらきについて知る		季節の食品のスズキニについて知る		まぐろについて知る	
●ごはん 精白米 80 ●ブルコギ丼 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 にんにく 0.5 しょうが 0.5 酒 0.5 しょうゆ 0.7 ごま油 0.5 たまねぎ 40 (にんじん) 5 ゆで塩 0.5 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 5 コチジャン 0.2 片栗粉 1 水 1	●サンドパン(減塩) 40 ●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70 ●中濃ソース 6 ●粉ふき芋 水(ゆで用) 70 じゃが芋 0.7 ゆで塩 0.7 ●ミネストローネ 油 0.5 にんにく 0.2 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 20 にんじん 10	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●夏野菜のカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.15 (とり肉(皮つき)) 25 (とり肉(皮なし)) 25 塩 0.1 ごしように 0.01 白ワイン 1 水 80 たまねぎ 60 にんじん 20 塩 1.2 ウスターソース 3 なす 10 スズキニ 10 かぼちゃ 30	●白パン(減塩) 40 ●いちごジャム 15 ●ミートポテトのチーズ焼き 油 0.5 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 40 たまねぎ 15 にんじん 15 塩 0.3 ごしように 0.03 トマト水煮(缶) 8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 チーズ 6 スズキニ 10 (油) 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩 70	●ごはん 精白米 80 ●ごま塩 (黒いりごま) 2 塩 0.1 水 適量 ●まぐろと大豆のみそがらめ 揚げ油 適量 蒸し大豆 20 片栗粉 3 揚げ油 適量 (まぐろ(角)) 40 しょうが 0.5 しょうゆ 1.8 片栗粉 7.2 水 5 赤みそ 4 砂糖 2 みりん 1	●ワンタンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 たまねぎ 10 もやし 15 キャベツ 10 塩 0.6 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 ワンタンの皮 8 ほうれん草(冷) 5				
エネルギー 664kcal たんぱく質 32.1g	エネルギー 673kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 677kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー 595kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー 679kcal たんぱく質 31.6g					

<b>16</b> (火) ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ビクルス	<b>17</b> (水) くろしよパン ギョウにゅう かぼちゃのグラタン キャベツのスープに*	<b>18</b> (木) ツナそぼろごはん(ごはん) ギョウにゅう もやしいため みそしる	<b>19</b> (金) カレーミートサンド(はいがサンドパン・カレーミート) ギョウにゅう じゃがいものからあげ* スコッチブロス				
◎水分のとり方を知る		季節の食品のかぼちゃについて知る		季節の食品のとうがんについて知る		◎暑さに負けない食事のとり方を知る	
●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 ごしように 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 60 にんじん 20 水 80 塩 0.6 じゃが芋 30 マッシュルーム(冷) 10 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5	●黒食パン 40 ●かぼちゃのグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 10 かぼちゃ 40 塩 0.5 ごしように 0.03 チーズ 6 油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 51.5 塩 0.1 マカロニ 10 ゆで塩 5 (ほうれん草(冷)) 5 ゆで塩 3.5 粉チーズ 0.7 パン粉 0.7	●ごはん 精白米 80 ●ツナそぼろ 水 5 にんじん 10 まぐろ(缶) 40 酒 1.6 砂糖 1.6 しょうゆ 1.5 白いりごま 0.8 ●もやし炒め 油 0.3 ベーコン 3 たまねぎ 10 (にんじん) 5 もやし 40 塩 0.2	●胚芽サンドパン(減塩) 50 ●カレーミートサンド 油 0.6 豚ひき肉(もも) 36 たまねぎ 30 にんじん 6 砂糖 0.3 塩 0.2 キャベツ 0.4 ウスターソース 4 トマトケチャップ 6 油 1.2 小麦粉 1.2 ●じゃが芋のから揚げ 揚げ油 適量 じゃが芋 90 塩 0.2				
エネルギー 693kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 602kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー 632kcal たんぱく質 23.2g	エネルギー 656kcal たんぱく質 27.9g				



# 水分補給について

## 食事からも水分補給ができます

水分は、水などの飲み物以外に、ごはんや汁物・おかず・果物などの食事からも摂取ができます。朝・昼・夕の3食しっかりと食事を取りましょう。食事からの水分補給は、水分と一緒に身体から失われる「ミネラルの補給」にもつながります。



## 「梅きゅうり」の作り方を紹介します

夏向きのさっぱりとした味付けです。きゅうりは水分が豊富なだけでなく、疲労回復効果や利尿作用があるカリウムも多く含まれていて、夏にぴったりの野菜です。

### ●材料 6人分(中学年の量)

- ・きゅうり 2本(200g)
- ・梅干し 9g(1粒)
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・白いりごま 小さじ1
- ・かつお節 小1パック

### ●作り方

- ① きゅうりは軽くたたくて乱切りにし、ポリ袋に入れる。
- ② 梅干しは種を除き包丁でたたく。
- ③ 耐熱容器に②の梅肉・酒・しょうゆを入れ、600Wの電子レンジで1分程度加熱し、たれを作る。
- ④ ①のポリ袋に、たれ、白いりごま、かつお節を入れて、よく和える。  
※ 給食の献立を、ご家庭で作りやすいような作り方に変えています。  
※ 梅干しの漬け方により食塩相当量が違うので、加減してください。

### 加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
そうめんスープ	そうめん			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
かぼちゃのグラタン	マカロニ			○
	パン粉			○
フィッシュサンド	ホキフライ			○
ミネストローネ	ホイールマカロニ			○
各種パン				

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。  
※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。  
※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。

7月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

- 米(他県産とのブレンドになります)
- 牛乳
- かぼちゃ
- とうがん

※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。

※給食の食材の産地については、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイト(<http://www.kyuusyokukai.ecnet.jp/>)に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。(川崎市公式ウェブサイトのトップページ→画面上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索→「川崎市の学校給食(市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表・給食の産地・放射能検査結果)」なお、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイトは、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトにもリンクを掲載しております。

### 学校給食費の口座振替日(納期限)

- ・第2期 令和6年7月31日(水)(6月分)
- ・第3期 令和6年9月2日(月)(7月分)

\*前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。

### 学校給食レシピとレシピ動画を公開中!

\*がっついた料理はレシピを紹介しています。



※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。