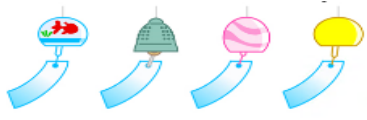


品川区立御殿山小学校
 校長 勝進 亮次
 栄養教諭 藤本 和美
 栄養士 小平 真由



今月の献立表は「7月1日～15日」「7月16日～31日」の2回にわけて発行します。



| 日 | 曜日 | こんだて献立 | | | | 熱や力のもとになる食品 (黄色の食べ物) | 体をつくるもとになる食品 (赤の食べ物) | 体の調子を整える食品 (緑の食べ物) | E [P] |
|-----|---|---|-----------------|-----------|-----------------------------------|-------------------------------|---|--|---------------|
| | | 主食 | 主菜 | 副菜・汁物 | 牛乳 | | | | |
| 1 | 水 | 麻婆春雨丼 | | オレンジ | 米 米粒麦 砂糖 春雨 でんぶん ごま ごま油 油 | 牛乳 とり肉 みそ | たまねぎ にんじん もやし たけのこ なら 干しいたけ オレンジ | 587 [16.5] | |
| 2 | 木 | ガパオライス | | メロン | 米 米粒麦 砂糖 油 | 牛乳 とり肉 卵 大豆 | たまねぎ たけのこ ピーマン(赤・黄・緑) エリンギ メロン | 596 [23.3] | |
| 3 | 金 | ガーリック トースト | さけの クリーム煮 | さくらんぼ | ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 | 牛乳 さけ 豆乳 粉チーズ | キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん マッシュルーム にんにく さくらんぼ | 626 [26.1] | |
| 6 | 月 | いわしのかば焼き丼 | | きゅうりの酢の物 | 米 米粒麦 でんぶん 砂糖 ごま 油 | 牛乳 いわし ちくわ しらす わかめ | きゅうり にんじん しめじ キャベツ 切干し大根 | 597 [24.1] | |
| 7 | 火 | 7/7は…「七夕～天の川が見えるといいですね～」 五目ちらし寿司・七夕ゼリー | | | | 米 はいが米 砂糖 ごま 油 | 牛乳 卵 油揚げ 凍り豆腐 粉寒天 | さやいんげん にんじん たけのこ かんぴょう 干しいたけ ぶどうジュース | 598 [20.4] |
| 8 | 水 | ソフト麺 | カレー あんかけ | バナナ | 冷凍うどん 米粉 じゃがいも 砂糖 油 | 牛乳 ぶた肉 油揚げ | 小松菜 にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ パナナ | 624 [23.8] | |
| 9 | 木 | ごぼとん丼 | | 糸寒天のごま酢あえ | 米 米粒麦 砂糖 ごま 油 | 牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 糸寒天 | もやし にんじん 小松菜 たまねぎ なら ごぼう 干しいたけ こんにゃく | 607 [23.0] | |
| 10 | 金 | ミートドリア | | ミックスフルーツ | 米 はいが米 じゃがいも 油 | 牛乳 ぶた肉 大豆 ミックスチーズ | にんじん セロリ たまねぎ ホトトギス マッシュルーム 黄桃 白桃 みかん バイン | 685 [26.1] | |
| 13 | 月 | しらすスパゲティ | | アップルケーキ | スパゲティ 米粉 砂糖 アーモンド バター 油 | 牛乳 ベーコン 卵 豆乳 しらす | たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ ホトトギス りんご(缶) | 648 [24.7] | |
| 14 | 火 | ビビンバ | | すいか | 米 米粒麦 砂糖 ごま ごま油 油 | 牛乳 ぶた肉 卵 | ねぎ もやし にんじん ぜんまい たけのこ なら 干しいたけ すいか | 629 [25.1] | |
| 15 | 水 | ごはん | かつおの ごまみそがらめ | 茎わかめのきんぴら | 米 はいが米 砂糖 じゃがいも ごま でんぶん 油 | 牛乳 ぶた肉 かつお 茎わかめ 凍り豆腐 みそ | さやいんげん にんじん ごぼう 糸こんにゃく | 651 [29.8] | |
| 11回 | *都合により食材・献立を変更することがあります。 *エネルギー(E:kcal)・たんぱく質(P:g)は中学年の値です。低学年は×0.9、高学年は×1.1の値となります。 | | | | | | | | |

○7月の学校給食について○

6月1日からの学校再開に併せて学校給食も再開しています。引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、児童による給食当番の対面での配膳を避け、一人一人が自分の給食をトレーに取り置いていく方法で配膳を行います。

【献立について】

(1) 内容

円滑に配膳できるよう、「主食と主菜を兼ねた1品、副菜またはデザート1品(または2品)、牛乳」で構成します。

(2) 提供方法

感染症の影響を踏まえ、給食室内でラップ、アルミホイル、透明カップ(蓋つき)、透明パック(弁当箱)等の包材を用いて、包んだり、蓋をして配食します。高温多湿に時期になりますので、普段以上に衛生管理には細心の注意を払います。

(3) 献立サイクル

1学級を2グループに分けての分散登校が終了し、一斉登校になったため、1日単位での献立を実施します。

(4) 牛乳パックのリサイクル

今年度より、「洗って乾かし、古紙回収」の予定でしたが、感染症の影響を踏まえて、当面の間、従来と同じ状態(すすがずに上だけ開いて)回収し、給食室内で洗浄します。

七夕の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

五節句とは... 次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

| 1/7 | 3/3 | 5/5 | 7/7 | 9/9 |
|-------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|
| 人日の節句 (七草の節句) | 上巳の節句 (桃の節句) | 端午の節句 (菖蒲の節句) | 七夕の節句 (笹の節句) | 重陽の節句 (菊の節句) |
| 七草がゆ | ちらしずし ハマグリ の潮汁 | かしわもち ちまき | そうめん | 菊花酒 菊料理 |