

7月

給食だより

令和2年6月29日

板橋区立成増ヶ丘小学校

いよいよ夏本番。熱中症や夏バテに注意が必要な時期です。今は感染症予防のために日常的にマスクをしているので、熱中症の危険性が高まるとも言われています。熱中症や夏バテを予防するには、睡眠・休養を十分にとり、1日3回、バランスのとれた食事を食べることが大切です。しょうぶな体をつくり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



板橋区食育キャラクター

今月の目標は「暑さに負けない体をつくろう！」だっちい！



1日3食バランスよく食べよう！



こまめに水分補給をしよう！



冷たいものの食べ過ぎには気をつけよう！

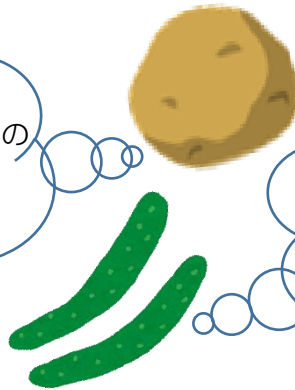
7月の給食では、「板橋ふれあい農園会給食」で板橋区産じゃがいもを、「とれたて村給食」で北海道岩見沢市産きゅうりを使用します！



～じゃがいも～

じゃがいもは土の下に伸びる「茎」の部分が大きくなったものです。

9日の「あおのりポテト」に使用します！



～きゅうり～

ほとんどが水分でできていてみずみずしく、体を冷やす働きがあります。

17日の「きゅうりとわかめのサラダ」に使用します。

7月7日は七夕です。

七夕の行事食は「五目ちらし寿司 ししゃもの南蛮焼き 七夕汁」です。



七夕汁は、「そうめん」と「オクラ」、「星形の麩」を使って天の川に見立てたすまし汁です。そうめんは、のどごしがよく、夏場の食欲が落ちる時期でも食べやすいですね。オクラは切り口が星形で、夏に旬を迎え、ビタミンやミネラルが豊富な野菜です。季節を感じながら、味わって食べましょう。

きゅうしょく しょうかい
給食のレシピ紹介

<チーズカレードリア>

材料 (中学年4人分)

米	2合
カレー粉	小さじ1/2
塩	少々
油	小さじ2
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
豚ひき肉	160g
たまねぎ	2個(みじん切り)
にんじん	1/2本(みじんぎり)
マッシュルーム	30g(みじんぎり)
ピーマン	1個(みじんぎり)
A	
中濃ソース	小さじ1
ウスターソース	小さじ2
ケチャップ	大さじ1
赤ワイン	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
かたくり粉	小さじ1
水	小さじ1
ピザチーズ	60g
ドリア皿(耐熱)	4枚



児童の給食当番が始まったばかりの週に、配膳のしやすさを考慮して作ったメニューです。手間はかかりますが大好評で、「作り方を知りたい!」という声が多くありました。

作り方

- ①米は洗い、炊飯器のメモリに合わせて水を入れ、カレー粉と塩を混ぜて炊く。
- ②深めのフライパンに油をひき、にんにく、豚肉を炒める。肉の色が変わってきたら玉ねぎ、にんじんを加えて、さらに炒め、マッシュルーム、ピーマンも加える。
- ③Aを加えて味つけする。好みでカレー粉を加減して辛さを調整する。
- ④かたくり粉を水で溶いて加え、とろみをつける。
- ⑤ドリア皿に1人分ずつ炊き上がったご飯をよそい、その上に④をかけ、ピザチーズをのせる。
- ⑥190℃に予熱したオーブンで5~6分ほど焼く。オーブントースターの場合は1000Wで5分くらい。ピザチーズが溶けて焼き色が付いたらできあがり。

調理の様子



↑大きな釜でカレーソースづくり。



↑ごはんとかレーソース、ピザチーズをドリア皿にもりつけます。量を計りながら、みんなで分担して手際よく!



↑一度に約100個焼ける大きなオーブンで焼き上げます。

<わかめサラダ>

材料 (中学年4人分)

好みの野菜	200~300g
(キャベツ、にんじん、きゅうり、コーンなど)	
生わかめ	30g
B	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	大さじ1



作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切ってゆで、冷ます。
- ②Bをよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③①と②を和える。

給食では、サラダの野菜も必ず加熱してから提供しています。ドレッシングは毎回手作りし、教室で給食当番が野菜と混ぜ合わせて配膳します。



令和2年 7月分献立表



板橋区立成増ヶ丘小学校

日	曜日	こんだて	さいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	きんぴらごはん 鶏肉の塩麴焼き みそ汁	こめ、さとう、油、ごま油	牛乳、とりもも肉、油あげ、とうふ、みそ	にんにく、ごぼう、さやいんげん、糸こんにゃく、ながねぎ、だいこん、あおな	642	27.1
2	木	ペンネアラビアータ カラフルオムレツ くだもの	ペンネマカロニ、油、さとう、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、ウィンナー、ベーコン、とりひき肉、たまご	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、トマト、パセリ、つぶコーン、おうとう	664	28.1
3	金	七穀ごはん 魚のにんにくみそ焼き けんちん汁	こめ、ななこく、さとう、ごま油、じゃがいも	牛乳、鮭、赤みそ、とうふ、油あげ	にんにく、長ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、あおな	645	27.0
6	月	米粉パン チキンクリームスープ フレンチサラダ	こめこパン、油、じゃがいも、こめこ、生クリーム、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン、ちょうりょう牛乳、とうりゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、つぶコーン、パセリ、キャベツ、きゅうり、みずな	668	27.9
7	火	<七夕の行事食> 五目ちらし寿司 ししゃもの南蛮焼き 七夕汁	こめ、さとう、そうめん、ふ	牛乳、油あげ、ししゃも、ぶた肉、とうふ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、かんぴょう、さやいんげん、えのきたけ、だいこん、長ねぎ、玉ねぎ、オクラ	634	28.5
8	水	とりにくと昆布のごはん 野菜の旨煮 くだもの	こめ、さとう、油、じゃがいも、でんぶん	牛乳、きざみこんぶ、とり肉、油あげ、ぶた肉、こうやどうふ、さつまあげ	にんじん、ごぼう、しょうが、こんにゃく、たけのこ、ほししいたけ、だいこん、さやいんげん、れいとうみかん	676	27.2
9	木	<ふれあい農園会給食の日> ホットチリドッグ キャベツと鶏肉のスープ 板橋産じゃが芋のあおのりポテト	コッペパン、油、じゃがいも、あげ油	牛乳、ウィンナー、ぶたひき肉、だいず、とり肉、あおのり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ、青菜	689	25.0
10	金	ホイコーロ丼 春雨サラダ	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油、はるさめ	牛乳、ぶた肉、赤みそ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ、長ねぎ、ピーマン、もやし、きゅうり	623	21.5
13	月	レーズンコッペパン(マーガリン入り) 豚肉と野菜のトマト煮 くだもの	ぶどうパン、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、赤ざらめ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、白いんげん	にんにく、たまねぎ、セロリー、トマト、にんじん、キャベツ、パセリ、りんご	662	23.6
14	火	わかめごはん さばの韓国風焼き 冬瓜の煮物	こめ、げんまい、油、さとう、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、さば、あぶらあげ	にんにく、しょうが、にんじん、こんにゃく、長ねぎ、とうがん、あおな	659	28.1
15	水	練りごま豆腐担々麺 海藻サラダ	むしちゅうかめん、ごま油、油、練りごま、白ごま、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、とうりゅう、赤みそ、白みそ、かいそうミックス	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、つぶコーン	649	27.5
16	木	玄米入りごはん 麻婆豆腐 野菜の華風煮	こめ、げんまい、油、さとう、でんぶん、ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいず、赤みそ、れいとうどうふ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、ら、きゅうり、だいこん	641	25.4
17	金	<とれたて村給食> チキンカレーライス 岩見沢市産きゅうりとわかめサラダ	こめ、むぎ、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、ピザチーズ、生わかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	672	21.3
20	月	パインパン 夏野菜のミートグラタン コーンサラダ	パインパン、油、じゃがいも、赤ざらめ、生クリーム、こめこ、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず、ピザチーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ボイルトマト、なす、ピーマン、パセリ、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	668	25.1
21	火	関西風かけわかめうどん にんじんカップケーキ	うどん、こむぎこ、バター、油、さとう	牛乳、わかめ、ぶた肉、油あげ、ちくわ、たまご、ちょうりょう牛乳	にんじん、ほししいたけ、だいこん、長ねぎ、はくさい	623	22.7
22	水	ゆかりごはん 魚の東煮 もずく入りかきたま汁	こめ、げんまい、でんぶん、あげ油、さとう	牛乳、シルバー、とうふ、もずく、たまご	ゆかり、しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、青な	668	29.1
27	月	高菜チャーハン トック入りスープ くだもの	こめ、油、ごま油、トック	牛乳、ベーコン、やきぶた、とり肉	たかなづげ、長ねぎ、つぶコーン、たまねぎ、にんじん、だいずもやし、チンゲンサイ、しょうが、れいとうみかん	662	20.6
28	火	ホットカレーサンド ポトフ くだもの	ショートニングパン、こむぎこ、パンこ、油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ひよこまめ、ウィンナー	キャベツ、セロリー、しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、マッシュルーム、パセリ、はくどう	657	25.5
29	水	きびごはん 家常豆腐 甘酢あえ	こめ、きび、ごま油、さとう、油、でんぶん	牛乳、ぶた肉、なまあげ、赤みそ	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、チンゲンサイ、キャベツ、しょうが、にんにく、きゅうり	650	26.5
30	木	そばろびピンパ 中華スープ	こめ、さとう、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、だいず、とりにく、なまあげ	にんじん、にんにく、しょうが、ながねぎ、もやし、たけのこ、あおな	641	26.9

毎月19日は食育の日です



の指導目標

- ◎給食指導 きれいなもりつけをしよう
- ◎栄養指導 暑さには負けない体をつくろう



※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち、「7-モド、かみナツ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
7月分平均	587	655	737	23.3	25.7	28.8
板橋区学校給食摂取基準	583	650	732	19.2~29.2	21.1~32.5	23.4~36.6