

# 7月 こんだてよていひょう

江東区立南陽小学校

日	曜日	行事等	ごはん・パン・めん	飲み物	おかず・デザート	あかいろ	きいろ	みどりいろ	エネルギー	たんぱく質
						血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	(kcal)	(g)
1	水		ピビンバ	牛乳	わかめスープ こだますいか	牛乳(飲用) たまご ぶた肉 木綿豆腐 生わかめ	米 油 砂糖 ごま油 白ごま	しょうが にんにく たけのこ(水煮) にんじん こまつな もやし たまねぎ ねぎ 小玉すいか	579	23.8
2	木		シーフードカレーピラフ	牛乳	カリカリポテトのハニードレッシング フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳(飲用) とり肉 いか むきえび プレーンヨーグルト	米 油 揚げ油 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイナップル パナナ	558	21.0
3	金		ごはん てづくりなめたけ	牛乳	さかなとやさいのあますあん ゆでやさい(はるさめ)	牛乳(飲用) しいら	米 砂糖 揚げ油 かたくり粉 じゃがいも 油 緑豆はるさめ ごま油 白ごま	えのきたけ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) ピーマン もやし きゅうり	632	25.7
6	月		ハニーレモントースト	牛乳	チリコンカン ゆでやさい(ツナ)	牛乳(飲用) ぶた肉 大豆 ツナ缶(油漬)	食パン マーガリン 砂糖 はちみつ 油 じゃがいも	レモン汁 にんにく たまねぎ にんじん 黄ピーマン ビーマン キャベツ もやし こまつな	608	26.3
7	火	七夕 こんだて	ちらしずし	牛乳	こいわしのからあげ ゆでやさい(ごま) そうめんじる	牛乳(飲用) 油揚げ たまご 刻みのり 小いわし 木綿豆腐 星形かまぼこ	米 砂糖 油 揚げ油 小麦粉 かたくり粉 ごま油 白ごま そうめん(乾)	かんぴょう(乾) 干しいたけ はす 枝豆(冷凍) キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ オクラ	583	24.2
8	水		ごはん だいずのふりかけ	牛乳	トマトにくじゃが ゆでやさい(あぶらあげ)	牛乳(飲用) 炒り大豆 かつおぶし あおのり ぶた肉 油揚げ	米 油 白ごま じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト 冷凍グリーンピース もやし こまつな	609	23.8
9	木	1年生 とうもろこし 皮むき	チンジャオロースどん	牛乳	たまごスープ とうもろこし	牛乳(飲用) ぶた肉 たまご	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく たけのこ(水煮) にんじん たまねぎ ビーマン えのきたけ こまつな とうもろこし	610	23.7
10	金		ごはん	牛乳	さかなのごまみそマヨやき じゃがいものきんぴらいため みそしる(キャベツ)	牛乳(飲用) シルバー ぶた肉 油揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 白ごま 油 つぎこんにやく 砂糖 揚げ油 じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ こまつな	621	27.4
13	月		ミルクパン	牛乳	たまごとポテトのグラタン ゆでやさい(コーン) オレンジ	牛乳(飲用) とり肉 牛乳 たまご ピザ用チーズ	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 乾燥パン粉 砂糖	たまねぎ エリンギ プロックロー パセリ(乾) キャベツ にんじん きゅうり 冷凍ホールコーン オレンジ	649	28.2
14	火	3年生 区内巡り 給食なし	ごはん	牛乳	いかのあまからあげ ゆでやさい(わかめ) とうにゅうとんじる	牛乳(飲用) いか 生わかめ ぶた肉 木綿豆腐 油揚げ 豆乳	米 揚げ油 かたくり粉 砂糖 ごま油 白ごま 油	もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	612	29.3
15	水		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 こまつなとひじきのナムル れいとうパン	牛乳(飲用) ぶた肉 豆腐(冷凍) ひじき	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ(水煮) 冷凍グリーンピース もやし こまつな 冷凍パイ	605	25.2
16	木	3年生 枝豆もぎ	ごまだれひやしちゅうか	牛乳	じゃがいもとツナのしおこんぶあえ えだまめ	牛乳(飲用) たまご ロースハム ツナ缶(油漬) 塩昆布	中華めん(ゆで) 油 ごま油 砂糖 白ごま ねりごま じゃがいも	もやし にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ	608	29.1
17	金		なつやさいのカレーライス	牛乳	ゆでやさい(だいず) コロコロキャロットかてん	牛乳(飲用) ぶた肉 大豆	米 油 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ トマト かぼちゃ なす ビーマン キャベツ にんじん きゅうり オレンジジュース	654	20.6

## ★今月の行事食等★

### 7日(火) 七夕

7月7日は七夕です。織姫と彦星の伝説が有名ですね。  
七夕の行事食に、そうめんがあります。  
織姫のつむぐ糸や、天の川に見立てているそうです。  
給食では、そうめんを入れた「そうめん汁」を作ります。

### 9日(木) とうもろこしの皮むき

1年生がとうもろこしの皮むきをします。  
皮をむいたとうもろこしは給食室で蒸して提供します。

### 16日(木) 枝豆のさやもぎ

3年生が枝豆のさやもぎ(枝からさやを切り取ります)をします。  
もいだ枝豆は給食室で塩ゆでにして提供します。  
ご家庭でもぜひ、枝豆もぎにチャレンジしてみてください。

## 7月の行事&記念日 3択クイズ

### 7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

### 7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

### 7/7 七夕

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

### 7月下旬 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/2 ころ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ころ (2026年は7/26)
半夏生  タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕  そうめん	お盆  精進料理	土用の丑の日  「う」のつく食べ物