



令和3年 7月

調布市立第三小学校

日	献立説明	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	開校記念日 お祝い献立	赤飯 鶏のさんしょう(三小)焼き 切干大根の酢の物 すまし汁(花魁)	○	牛乳、ささげ、鶏モモ肉、 ロースハム、絹ごし豆腐	米、もち米、黒ごま、ごま油、 砂糖、花魁	玉葱、にんにく、生姜、切干し大根、 キャベツ、きゅうり、人参、 えのきたけ、ほうれんそう	597 kcal 24.8 g 18.5 g 2.4 g
2 金		麻婆豆腐丼(まーぼーどうふどん) 小松菜のナムル 梅ゼリー	○	牛乳、豚挽肉、 押し豆腐、アガー	米、油、砂糖、ごま油、 でんぷん	生姜、にんにく、人参、玉葱、 たけのこ、ねぎ、干し椎茸、 もやし、小松菜、梅シロップ	623 kcal 20.5 g 15.5 g 1.8 g
5 月	沖縄郷土料理	もずくジュシー 沖縄アーサー汁 紫いもサターアングギー	○	牛乳、豚ばら肉、沖縄もずく、 木綿豆腐、揚げ、 ひとえぐさ、赤味噌、白味噌	米、油、紫いもペースト、 でんぷん、砂糖	人参、干し椎茸、こねぎ、大根、 えのきたけ、ねぎ	611 kcal 17.7 g 20.0 g 1.8 g
6 火	サラダ記念日	カレーピラフ スパニッシュオムレツ カラフルサラダ	○	牛乳、豚挽肉、ベーコン、卵	米、オリーブ油、油、 じゃがいも、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム、 グリーンピース、赤ピーマン、パセリ、 キャベツ、黄ピーマン、 ホールコーン、きゅうり	594 kcal 21.9 g 23.3 g 2.1 g
7 水	七夕	いわしの蒲焼丼(かばやきどん) 野菜のかりかり梅あえ 七夕そうめん汁 七夕みかんゼリー	○	牛乳、いわし、アガー	米、でんぷん、油、砂糖、 そうめん、星の麩	生姜、キャベツ、きゅうり、人参、 刻みかりかり梅、ねぎ、大根、 小松菜、みかんジュース	700 kcal 23.7 g 21.7 g 2.3 g
8 木	手作り蒸しパン	ブルーベリー蒸しパン ビーンズシチュー オクラのねばねばサラダ	○	牛乳、調製豆乳、 白いんげん豆、ベーコン	プレミックス粉(卵・乳なしホ トキ用)、砂糖、油、 じゃがいも、小麦粉、バター	ブルーベリー、ブルーベリーソース、 人参、玉葱、マッシュルーム、 セロリ、ホールトマト、オクラ、 もやし、きゅうり	618 kcal 17.7 g 21.0 g 1.9 g
9 金	2年生とうもろこし の皮むき	トマト担々麺(たんたんめん) こんにゃくサラダ とうもろこし(2年皮むき)	○	牛乳、鶏挽肉	蒸し中華めん(卵なし)、 ごま油、砂糖、 練りごま(白)、白すりごま、 潮菜こんにゃく	たけのこ、もやし、ニラ、生姜、にんにく、 ねぎ、トマト、ホールトマト、キャベツ、 人参、きゅうり、とうもろこし	492 kcal 19.2 g 17.4 g 2.5 g
12 月	パンの日	セルフ照り焼きチキンサンド キャベツソテー ミネストローネ	○	牛乳、鶏モモ肉、ベーコン、 白いんげん豆	パンズパン、砂糖、油、 パスタ	にんにく、キャベツ、玉葱、 いんげん、カットトマト	503 kcal 23.2 g 19.6 g 2.3 g
13 火		ごはん あじフライ 小松菜の和え物 具だくさんみそ汁	○	牛乳、あじ、木綿豆腐、 赤味噌、白味噌、けずり	米、小麦粉、 米生パン粉(卵・大豆・乳なし)、 乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、 油、砂糖、じゃがいも	小松菜、人参、もやし、ごぼう、 大根、ねぎ	677 kcal 30.1 g 18.1 g 2.2 g
14 水	ゼリーの日	チキンライス ごぼうハンバーグ 赤緑黄の三色サラダ 黒ごまゼリー	○	牛乳、鶏肉、豚挽肉、 絞豆腐、豆乳、アガー	米、オリーブ油、油、 生パン粉(卵・乳なし)、 乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、 砂糖、練りごま(黒)	玉葱、人参、グリーンピース、 マッシュルーム、ごぼう、きゅうり、 ホールコーン	681 kcal 26.7 g 25.1 g 2.2 g
15 木		豚キムチ焼きそば 中華海藻サラダ 冬瓜のスープ	○	牛乳、豚ばら肉、生わかめ、 ベーコン	蒸し中華めん(卵なし)、油、 砂糖、ごま油、でんぷん	玉葱、人参、もやし、 キムチ(無添加、エビ・魚なし)、 ニラ、キャベツ、きゅうり、 とうがん、パセリ	548 kcal 19.4 g 22.2 g 3.3 g
16 金	飲み物リザーブ	飲み物リザーブ (パイナップル、オレンジ、グレープフルーツ) 枝豆サラダ	ジュース	豚モモ肉	米、油、じゃがいも、小麦粉、 バター、砂糖	パインジュース、オレンジジュース、 グレープフルーツジュース、 にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト、 ズッキーニ、かぼちゃ、なす、むき枝豆、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン	788 kcal 15.5 g 14.7 g 1.9 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

## 今月のこんだてより

### ・【7/1 開校記念日(お祝い献立)】

第三小学校の名前にちなんで、山椒(さんしょう)風味の焼き物や、給食室からお祝いの気持ちを込め、赤飯を提供します。

### ・【7/5 沖縄郷土料理】

炊き込みごはんのジュシー、ヒトエグサと島豆腐を使った汁物のジュシー、揚げドーナツのようなサターアングギーを提供します。

### ・【7/6 サラダ記念日】

<「この味がいいね」と君が言ったから七月六日はサラダ記念日>からはじまる俵万智さんの歌集「サラダ記念日」にちなんでサラダ記念日と制定されました。  
彩り豊かなカラフルサラダを提供します。

### ・【7/7 七夕】

七夕の行事食では、「そうめん」を食べることが多くなっています。これは、そうめんを七夕の伝説に出てくる織姫がつむぐ糸や天の川に見立てているからです。  
天の川に見立てた素麺が入ったすまし汁、星形のナタデココが入ったオレンジゼリーを提供します。

### ・【7/12 パンの日】

毎月12日はパンの日です。1842年(天保13年)4月12日に日本で初めて「パン」が焼かれました。今回は、自分ではさむ照り焼きチキンサンドを提供します。

### ・【7/14 ゼリーの日(=ゼラチンの日)】

日本ゼラチン・コラーゲン工業組合が「ゼラチンの日」を制定しました。ゼラチンがフランス菓子や料理に好んで使われることから、フランスの代表的な記念日である7月14日=フランス革命と同じ日をゼラチンの日としたそうです。今回は、手作りの黒ごまゼリーを提供します。

### ・【7/9 2年生とうもろこし皮むき】

調布産のとうもろこしを使って2年生が皮むき体験を行います。むいたとうもろこしは、当日の給食で提供予定です。

