



平成30年度 7月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質	ひとこと
2月	ジャジャめん(岩手)	○	豚ひき肉、大豆、赤味噌	冷凍ゆでうどん、米油、三温糖、ごま油、白ごま、でんぷん	きゅうり、根しょうが、にんにく、干し椎茸、ねぎ、玉葱、にんじん	635 kcal	岩手県の郷土料理ジャジャめんは、中華種ではなくうどんを使用。給食の為、生の胡瓜・葱・にんにくの使用ができませんので、加熱して使用しています。
	かきたま汁		たまご		にんじん、たけのこ、こまつな、ねぎ	26.3 g	
	がんづき(岩手)		たまご、牛乳、みそ	薄力小麦粉(国産)、米粉、黒砂糖、はちみつ、米油、黒ごま			
3月	生姜ごはん	○		精白米	根しょうが	602 kcal	7月3日で七味の日。国産の七味唐辛子を使って、食欲増進の魚の辛み味噌焼きをつくります。
	魚の辛み味噌焼き		鮭、赤味噌	三温糖、黒ごま		28.0 g	
	野菜のおかか和え		おかか削り		にんじん、ほうれんそう、キャベツ		
	いなか汁		木綿豆腐	こんにゃく、じゃがいも、米油	干し椎茸、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		
	小玉すいか				こたますいか		
4月	ピロシキ	○	豚肉、たまご	かしわパン、米油、はるさめ、薄力小麦粉(国産)、パン粉、米油	にんにく、根しょうが、玉葱、セロリ、パセリ	669 kcal	サッカーワールドカップ開催国ロシアのピロシキ。給食の為、茹で卵代わりに炒り卵を裏に加えてくります。
	白身魚と野菜のスープ		メルルーサ	じゃがいも、米油	玉葱、にんじん、セロリ、パセリ	25.8 g	
	冷凍パイ				冷凍パイ		
5月	あなごごはん	○	油揚げ、たまご、あなご	精白米、三温糖、米油、白ごま	にんじん、干し椎茸、さやえんどう	594 kcal	旬の穴子を小さい短冊に切り、卵や油揚げとともに混ぜご飯をつくります。
	塩もみ				きゅうり、かぶ、根しょうが	23.4 g	
	さつま汁		鶏に、味噌	米油、さつまいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ		
6月	炊込み菜めし	○		精白米		659 kcal	七夕前日の為、星をオクラやかまぼこ、そうめんを天の川に見立てた七夕汁をつくります。
	かぼちゃコロッケ		豚肉	米油、乾燥マッシュポテト、薄力小麦粉(国産)、パン粉、米ぬか油	かぼちゃ、玉葱、にんじん、パセリ	24.0 g	
	ミニトマト(1個)				ミニトマト		
	七夕汁		鶏に、豆腐、かまぼこ	こんにゃく、そうめん、ひやむぎ	だいこん、にんじん、オクラ		
9月	マーボー豆腐丼(ひじき入り)	○	豆腐、豚肉、味噌	精白米、米油、三温糖、でんぷん、ごま油	ねぎ、たけのこ、玉葱、にら、根しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん	627 kcal	鉄分を補うため、麻婆豆腐にひじきを加えてつくります。
	春雨サラダ			はるさめ、ごま油、三温糖、白ごま	きゅうり、にんじん	22.3 g	
	メロン				メロン		
10月	スタミナ冷やし中華	○	豚に	冷凍中華めん、米油、ごま油、三温糖、白ごま	きゅうり、根しょうが、七味唐辛子パウダー、ブロッコリー、もやし、にら、にんじん、ねぎ	605 kcal	いかを拍子木のように切って衣をつけて油で揚げた後で、黒砂糖を使った甘辛タレを絡めます。
	いかのかりんと揚げ		いか	でんぷん、薄力小麦粉(国産)、米油、黒砂糖	根しょうが	27.7 g	
	オレンジキャロットゼリー		粉寒天	三温糖	オレンジジュース、にんじんジュース		
11月	ミルクパン	○		ミルクパン		603 kcal	イタリアンスープは、仕上げに溶き卵にパン粉とチーズを加えたものを流し込みます。スープに卵の花が咲きます。
	ズッキーニと鶏肉の甘酢炒め		鶏に	でんぷん、上新粉、米油、三温糖、オリーブ油	ズッキーニ、赤ピーマン、にんじん	24.9 g	
	イタリアンスープ		ベーコン、粉チーズ、たまご	パン粉	にんじん、マッシュルーム、玉葱、とうもろこし、パセリ		
	グリーンポテト			じゃがいも、有塩バター	パセリ		
	ジョア(ピーチ)		ジョア(ピーチ)				
12月	ご飯	○		精白米		623 kcal	鳥豆腐には落花生は使用していません。香瓜のほろ苦さも少し隠して、子どもたちにも食べやすいように作ります。
	海苔佃煮			三温糖		26.0 g	
	ゴウヤチャンプル		豚に、鳥豆腐、たまご	米油、ごま油	にがうり、にんじん、きくらげ、アラカマ、もやし		
	冬瓜スープ		鶏に、もずく		干し椎茸、とうがん、チンゲンツァイ、ねぎ		
13月	麦ごはん	○		精白米、米粒麦		619 kcal	13日は一汁三菜の日。主食・主菜・副菜・汁物の和食の献立です。
	はがつおの電田揚げ		はがつお	薄力小麦粉(国産)、でんぷん、米油	根しょうが	30.7 g	
	きゃべつといんげんの胡麻和え			三温糖、白ごま	キャベツ、さやいんげん		
	金時豆の甘煮		赤いんげん豆	三温糖			
	みそけんちん		豆腐、味噌	こんにゃく、さといも、米油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		
17月	タラマヨトースト	○	たらこ	食パン(国産粉)	玉葱、パセリ	590 kcal	プラムは桃やりんごと同じバラ科の果物です。皮ごと食べることができ、皮と果肉の味の違いがよくわかるくだものです。
	パンがわボタージュ		脱脂粉乳、牛乳、生クリーム、ベーコン	じゃがいも、米油、バター、薄力小麦粉(国産)	かぼちゃ、玉葱、パセリ	24.1 g	
	糸寒天サラダ			三温糖、ごま油	きゅうり、にんじん、キャベツ、ホールコーン		
	プラム				プラム		
18月	夏野菜いりカレーライス	○	豚に	精白米、米粒麦、ラード、薄力小麦粉(国産)、米油	根しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、なす、トマト、青ピーマン	732 kcal	夏野菜を加えたカレーライスで、一学期を締めくくります。永夏セレクトは、お子様の希望を事前に調査いたします。
	こんにゃくサラダ		鶏に	しらたき、ごま油、三温糖、白ごま	きゅうり、にんじん	24.6 g	
	永夏セレクト		アイスクリーム(乳・卵使用)		りんごシャーベット(りんご果汁使用)		

※食材料の都合により、献立が変更される場合があります。

※18日デザートセレクトです。

2学期の給食は、8月31日から開始となります。

「スパゲティミートソース・コーンサラダ・サツマイモのサイコロ揚げ・乳酸菌飲料」の献立からのスタートです。



今月の給食指導目標は

「好き嫌いなく食べる習慣を身につけよう」です。

暑さや冷房で体調も崩しがちです。夏野菜は、夏の健康維持に必要な栄養素がたくさんあります。初めて食べる野菜も食べてみよう！



ランチタイム



朝ご飯は、+1品でバランスを！

6月にランチルーム給食を実施いたしました。その際に、いくつかの学級で朝ご飯を確認しました。

三択問題

Q:「朝ご飯をたべてから登校しましょう」といわれています。朝ご飯をとることは、なぜ大切なのでしょう？

- A: ①学習に集中するため ②生活リズムをととのえるため ③1日に必要な栄養を3回にわけてとるため



上記の回答は、「3つとも正解」です。子供たちからも「ぜんぶだよ！」「2番はあやしいけど、多分正解」などという声が上がっており、朝ご飯の大切さを理解しているようです。

しかし、当日朝の食事を訊ねると、多くの子供は、朝ごはんを食べています。「主食・主菜・副菜の4つがそろったような形」や「ご飯やパン+たんぱく質の多い食品+野菜のくみあわせ」の朝食を食べている人は、半分位になる学級もありました。

今月下旬には夏休みが始まります。「はなまる朝ご飯」を目指し、2学期にむけて、ステップアップをしましょう。

しっかり食べよう朝ごはん



しる物をとける。野菜を噛みつぶす。噛むと消化がよくなるよ！特にみそしるをすすぐおしめし！

ランチに出てすぐおしり、元気に学校に行けるよ。



ビタミンCで疲れやストレスに負けないよ。はなまる朝ごはん。



体温を上げて、暑さの対策をしよう。

学習や運動をするエネルギーのはずかるのに...これだけで活動量が減ります。



ステップ1
ただけ朝ごはん



ステップ2
まだまだ朝ごはん



ステップ3
おなかすっきり朝ごはん



ステップ4
はなまる朝ごはん

試食会のお知らせ

今年度の試食会は、6年生の移動教室最終日に当たる 9月14日(金)を予定しております。

会場は、ランチルームのため、定員は42名となります。

2学期早々に申込書を配布いたします。みなさまの参加をお待ちしております。

給食費の口座振替について

7月の給食費口座振替は、7月12日(木)に実施されます。未納の場合は、7月27日(金)に再度振替を実施いたします。また、6月分までの未納につきましても、7月12日に口座振替で集金いたします。6年生につきましても、教材費の集金もありますので、学年のお知らせ等で金額をご確認の上、口座のご準備をお願いいたします。

学年	給食費集金額	6月分まで未納の場合(未納月数によって集金額が変わります)
1年	4,370円	7月分4,370円 + 6月分4,370円 + 5月分7,660円
2年	4,370円	7月分4,370円 + 6月分4,370円 + 5月分8,676円
3年	4,640円	7月分4,640円 + 6月分4,640円 + 5月分9,270円
4年	4,640円	7月分4,640円 + 6月分4,640円 + 5月分9,270円
5年	4,900円	7月分4,900円 + 6月分4,900円 + 5月分9,765円
6年	4,900円	7月分4,900円 + 6月分4,900円 + 5月分9,765円

※5月から未納の場合は、振込手数料3回分(30円)も別途必要となっております。

※6年生は、心の劇場による弁当持参に際し、年度末の集金で精算いたします。



6月に使用した給食食材の主な産地

★は5月からの産地変更です

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県(特別栽培米秋田こまち) 青森県(つがるロマン)	セロリ	★長野県	さやいんげん	★千葉県
ハム・ベーコン	茨城県・群馬県	空豆	新潟県	赤ピーマン	★大分県
豚肉	茨城県・熊本県・群馬県	大根	★青森県	えのきだけ	★長野県
鶏肉	岩手県・宮崎県	玉ねぎ	佐賀県	エリンギ	長野県
きびなご	鹿児島県	トマト	★西東京市	かぶ	西東京市
鮭	北海道	ミニトマト	★熊本県	きゃべつ	★西東京市・★東京都
しらすばし	徳島県	長ねぎ	茨城県	きゅうり	★西東京市・★群馬県
メルルーサ	ニュージーランド	なす	栃木県	冷凍グリーンピース	北海道
たこ	アフリカ	人参	千葉県	小松菜	西東京市
いか	青森県	にんにく	青森県	ごぼう	★宮崎県
青のり	愛知県	白菜	★長野県	里芋	鹿児島県
若布	九州産	パセリ	茨城県・★長野県	しめじ	長野県
大豆	北海道	ピーマン	★岩手県	じゃがいも	長崎県
澱粉	北海道	法蓮草	★埼玉県	生姜	高知県
甘夏	★広島県	レタス	長野県	ズッキーニ	群馬県
		バレンシアオレンジ	和歌山県産	河内晩柑	愛媛県