

7月 献立表

令和5年度
西東京市立中原小学校

日 月	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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質
3月	ししじゅーしー タコキムチーズデミ もずくのみそしる <small>半夏生・郷土食(沖縄県)</small>	○	豚肉、刻み昆布、油揚げ、★ピザチーズ、★たこ、もずく、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、米粉、小麦粉、ごま油、じゃがいも	干し椎茸、しょうが、にんじん、にら、白菜キムチ(フルゲソリ)、えのきたけ、キャベツ、ねぎ	小魚	560 24.0
4火	うめチャーハン ししやものかんろに かみなりじる	○	鶏肉、★ちりめんじゃこ、おかか削り節、★ししやも(生干し)、木綿豆腐、★牛乳	精白米、米ぬか油、★白いりごま、ごま油、かたくり粉、小麦粉、米粉、揚げ油、砂糖、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、ねぎ、カリカリ梅、にんにく、玉葱、だいこん、えのきたけ	海藻類	552 23.0
5水	くるごまきなこあげパン あおだいずとやさいのココロマリネ たらとレタスのピヤベース	○	きな粉、青大豆、★たら、★たこ、だし昆布、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、揚げ油、★黒すりごま、★すりごま、砂糖、米ぬか油、オリーブ油、じゃがいも	玉葱、きゅうり、にんじん、だいこん、にんにく、しょうが、レタス、セロリ、トマト缶	きのこ類	612 25.6
6木	さけわかめごはん かんこくふうにくじゃが なつぷべじる	○	★さけ、あおのり、炊き込みわかめ、豚肉、鶏肉、焼き竹輪(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、米ぬか油、ごま油、じゃがいも、砂糖、★白いりごま、★すりごま、ごんにやく、かたくり粉	にんにく、玉葱、にんじん、葉ねぎ、ごぼう、たけのこ(水煮)、とうがん、しめじ、ねぎ、こまつな、えだまめ	豆 大豆製品	552 24.1
7金	ちらしずし えだまめ たなばたじる <small>七夕の行事食献立</small>	○	だし昆布、鶏肉、★むきえび、油揚げ、鶏角肉、星型かまぼこ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、そうめん	ごぼう、干し椎茸、にんじん、えだまめ、たけのこ(水煮)、ねぎ、だいこん、オクラ	芋類	556 23.8
10月	ごはん なすいりげんきみそ ぶりのてりやきあまからソース むらくもじる	○	米みそ、★ぶり、★たまご、鶏肉、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、青ピーマン、なす、長ねぎ、干し椎茸、玉葱、こまつな、たけのこ(水煮)、はくさい、えのきたけ	豆 海藻類	562 27.1
11火	マーボーどん むしとうもろこし サンラータン <small>世界の料理(中国)</small>	○	木綿豆腐、豚肉、米みそ、八丁みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、にら、にんじん、干し椎茸、とうもろこし、きくらげ、ブロッコリー、もやし、こまつな	魚	628 26.8
12水	キムチチャーハン なつやさいのチーズやき いそかあえ くだもの	○	豚肉、★ピザチーズ、のり、おかか削り節、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、エッグフリーマヨネーズ	にんじん、青ピーマン、白菜キムチ(フルゲソリ)、玉葱、ズッキーニ、ホールコーン、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、もやし、★冷凍みかん	きのこ類	589 20.6
13木	シーフードナポリタン ハーブチキンサラダ ブルーベリーチーズケーキ	○	★ツナ、★鮭フレーク、鶏肉、★クリームチーズ、★たまご、★ヨーグルト、★生クリーム、★牛乳	スパゲティ、米ぬか油、砂糖、小麦粉	にんじん、玉葱、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、にんにく、レモン果汁、ブルーベリー	小魚	556 24.5
14金	あなごのまぜごはん とうがんじる おかしなめだまやき <small>土用の献立</small>	○	こんぶ、★あなご、★たまご、豚肉、木綿豆腐、粉寒天、★乳酸飲料★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、★白いりごま	にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮)、ごぼう、しょうが、きくらげ、ねぎ、とうがん、こまつな、★黄桃缶	芋類	550 23.9
18火	なつやさいのカレーライス スイートポテトサラダ くだもの <small>発酵乳(ソイア)</small>	○	鶏肉、青大豆、★ツナ★発酵乳	精白米、精麦(米粉麦)、じゃがいも、揚げ油、ソトマカ(乳不使用)、米粉、はちみつ、さつまいも、米ぬか油、砂糖、エッグフリーマヨネーズ	しょうが、青ピーマン、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、トマト、玉葱、にんじん、にんにく、きゅうり、★冷凍パイン(生)	牛乳	644 20.2

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。
献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

～家で何食べよう～
給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事も大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

みずみずしい夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。
また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくりまします。

なす きゅうり すいか
トマト ピーマン かぼちゃ

【農産物】	【生産者名】
小松菜 きゅうり 枝豆 なす ピーマン じゃがいも 玉ねぎ	田倉農園
ブルーベリー	加藤ファーム

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

～西東京市産の野菜について～
毎回、畑から取れたてのものが届けられています。野菜は新鮮なものに限ると言われています。含まれている栄養価も高いからです。6月は、小松菜、大根、きゅうり、ズッキーニ、トマトを使用しました。地場の農作物からもたくさんの栄養をいただき、暑い夏を元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

暑さに負けない体をつくろう 赤・黄・緑バランスよく

- 赤の仲間 血や肉になる ⇒ 牛乳、魚、小魚、肉、卵、豆、豆製品など
- 黄の仲間 熱や力の元になる ⇒ ごはん、パン、麺、芋類など
- 緑の仲間 体の調子を整える ⇒ 野菜、果物など

暑い夏こそ、赤・黄・緑のバランスのとれた朝食をしっかりと食べましょう。朝食を欠食している割合は、7歳から14歳は、13人に1人の割合だといわれています。(東京都民の健康・栄養状況 東京都福祉保健局 平成27年から平成29年の集計より) 学童期は、体をつくる大切な時期です。基本的な生活習慣を身につけることが必要です。長い夏休みにリズムを崩さないようにしましょう。