7月 こんだてひょう

家庭数配布

2022年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ミルク	サラダうどん	とりにく	うどん、ごまあぶら、あぶら、さとう、ごま	キャベツ、にんじん、もやし、しょうが	568 kcal
		ポテトたこあげ	ベーコン、たこ、あおのり	じゃがいも、でんぷん、こむぎこ、あげあぶら	ねぎ、しょうが	21.2 g
		きゅうりのピリカラ		さとう、ごまあぶら、ごま	きゅうり、かぶ、にんじん、とうがらし	20.0 g
		半夏生の献立です。うどんとかけ汁は、冷やして出します。見た目は、たこ焼き風。つぶしたじゃがいもにたこを混ぜ、ひとつひとつ丸めて揚げます。				4.3 g
4 月	ミルク	ジャンバラヤ	ぶたにく、ベーコン、ひよこまめ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム にんじん、ピーマン、ケチャップ	619 kcal
		タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト		とうがらし、たまねぎ、にんにく	28.0 g
		キャベツとコーンのスープ		あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン	24.4 g
		ジャンバラヤは、パエリアから派生した料理で、肉や野菜を具として、香辛料を使ったスパイシーな炊き込みご飯です。				2.2 g
5 火	ミルク	ごはん		こめ		585 kcal
		おろしハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、だいこん	28.9 g
		やさいのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	18.9 g
		もずくのみそしる	とりにく、もずく、みそ		ねぎ、にんじん、だいこん	2.3 g
6 水	乳酸菌飲料	ジョア(プレーン)	ジョア			595 kcal
		まるパン		まるパン		24.0 g
		ムサカ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ	あげあぶら、じゃがいも、オリーブオイル こむぎこ、バター、あぶら	なす、たまねぎ、にんじん、ケチャップ	25.7 g
		ギリシャふうサラダ	チーズ	オリーブオイル、さとう	トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、レモン	2.3 g
		ギリシャ料理の献立				
		ムサカは、なすとじゃがいもにミートソース・ホワイトソースをかけて焼きます。サラダは、チーズ入り。レモンを効かせてさっぱり。				
7 木	ミルク	ごもくちらしずし	とりにく、たまご	こめ、ごま、あぶら、さとう	ほししいたけ、かんぴょう、にんじん、れんこん さやえんどう	593 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわら、さいきょうみそ	さとう		27.7 g
		たなばたじる	とりにく、かまぼこ	そうめん	こまつな、にんじん、ねぎ	17.3 g
		たなばたゼリー	かんてん	さとう	ぶどうジュース、パイン	2.6 g
		五目ちらし寿司は、具だくさんで華やかです。七夕汁は、星形のかまぼこ、短冊に見立てたにんじん、天の川に見立てたそうめんを浮かべます。				
8 金	ミルク	スタミナどん	ちりめんじゃこ、ぶたにく	こめ、げんまい、ごま、でんぷん、 あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら もやし、チンゲンサイ	600 kcal
		あぶらあげのサラダ	あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ	28.7 g
		わかめスープ	ぶたにく、きぬどうふ、わかめ	ごまあぶら、しろごま	にんじん、ねぎ	22.0 g
		スタミナ丼は、ごはんにゴマとちりめんじゃこを混ぜています。肉野菜炒めをかけると、ご飯がモリモリ進みます。				2.9 g
11 月	ミルク	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら	はくさいキムチ、ねぎ、ピーマン、にんじん	640 kcal
		サンナムル		あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	さんさい(わらび、ぜんまい)、にんじん ほうれんそう、だいずもやし	28.5 g
		ちゅうかふうコーンスープ	ハム、たまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、コーン、クリームコーン、パセリ	22.0 g
						3.0 g
12 火	ミルク	ごはん		こめ		567 kcal
		さけのてりやき	さけ	あぶら、さとう、		32.1 g
		こまつなのいそあえ	のり	さとう	こまつな,にんじん,もやし	16.1 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	3.0 g
13 水	ミルク	マーボーどうふどん	ぶたにく、とうふ、みそ	こめあぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、 たけのこ、にんじん	556 kcal
		かふうやさい		あぶら、さとう	きゅうり、だいこん、にんじん、とうがらし	23.4 g
		こだますいか			こだますいか	17.1 g
		旬のなすとトマトをたっぷり使ったスパゲッティです。なすは、油で炒めることで美味しさが増します。トマトは、煮込んで酸味をとばしコクを出します。				2.3 g
14 木	ミルク	なすとトマトのスパゲティ	ベーコン、ウィンナー、こなチーズ	あぶら、スパゲッティ	にんにく、たまねぎ、セロリー、トマト、なす、 マッシュルーム、ケチャップ、パセリ	619 kcal
		シーフードサラダ	いか、えび	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン たまねぎ、パセリ	27.1 g
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	18.7 g
		2年生が1時間目にとうもろこしの皮むきをします。朝採りしたみずみずしいとうもろこしをいただきます。				1.9 g
15 金	ミルク	えだまめごはん		こめ、ごま	えだまめ	591 kcal
		さかなのなんばんづけ	あじ	でんぷん、あげあぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、とうがらし	33.8 g
		とうがんじる	とりにく	でんぷん	とうがん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	20.4 g
						2.1 g
19 火	ミルク	なつやさいのカレーライス	ぶたにく	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、さや いんげん、セロリー、ケチャップ	643 kcal
		なついろサラダ		さとう、あぶら	キャベツ、レタス、きゅうり、トマト、コーン、いんげん	21.8 g
		おたのしみデザート	?	?	?	21.1 g
		カレーライスもサラダも、地元の夏野菜をたくさん使った献立です。旬の夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう。デザートは、当日までおたのしみです♪				1.9 g

食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

月間栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
一日あたりの平均	610	26.9	21.2	362	96	2.3	3.3	205 255	0.29 0.42	0.42 0.58	13 27	5.0	2.6
中学年　基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充　足　率（%）	93.8	97.5	117.1	103.4	192.0	76.7	165.0	102.5	72.5	105.0	52.0	111.1	136.8

今月の給食目標「 好ききらいをしないで 食べよう 」
食べ物のことを知ろう・苦手なものでも挑戦してみよう

今月の地場野菜(予定)

〇田倉農園

・こまつな　・ほうれんそう　・たまねぎ　・キャベツ
・トマト　・ピーマン　・ナス　・きゅうり
・かぶ　・ズッキーニ　・じゃがいも

〇小林農園

・きゅうり　・こまつな　・ピーマン

2年生が生活科で 食育活動を予定しています。

7月14日(金)にとうもろこしの皮むきをします。1時間目に、2年生が全校分160本のとうもろこしは、すぐに調理して当日の給食でいただきます。 感染症予防等の観点から、この日の給食の提供を希望されない方は、事前にお申し出ください。

◇給食費について◇

7月の引き落としは7月11日(月)です。手数料の10円と合わせて、前日までに入金をお願いします。

1･2年生 ： 4,370円
3･4年生 ： 4,640円
5･6年生 ： 4,900円

もっと!野菜を食べよう

忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

大人で1日350g 以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

6月食育月間の取組として、地場野菜たっぷりメニューを給食で提供しました。
野菜からとれるビタミンやミネラルは成長期に不可欠なものが多く、食物繊維には将来の肥満や生活習慣病を予防する効果があることが分かっています。
子どもたちが将来にわたり健康を保てるよう、給食で野菜摂取の大切さを伝えながら、おいしい野菜料理を提供していきたいと思います。

給食時間に教室で伝えたこと
①主食・主菜・副菜のそろった食事が健康寿命を延ばすこと
②1食で摂りたい野菜の量120gの目安
③地場産の野菜は新鮮でおいしく、身近で手に入りやすいこと

「おうちで作ってみよう」おすすめ給食レシピ

＊給食の写真は、本校ホームページに掲載しています。 ぜひご覧ください。
＊野菜はレシピの材料に限らず、家にある野菜でアレンジしてください。

野菜の磯あえ

≪材料　4人分≫
・小松菜　2茎(約80g)
・にんじん　1/3本(40g)
・もやし　80g
・しょうゆ　小さじ1～2
・砂糖　小さじ1/2～1
・刻みのり　4g

≪作り方≫
①小松菜は2～3cmの長さ、にんじんは短冊に切って、野菜は全て茹でて冷ましておく。
②野菜が冷めたら水気をよく切り、しょうゆ・さとうを加えて軽く混ぜる。
③②に刻みのりをほぐしながら入れる。よく混ぜて味を調えたら完成！

海藻とツナのサラダ

≪材料　4人分≫
・ひじき　5g　・茎わかめ　15g
・キャベツ　1/8玉(20g)
・小松菜　1茎(50g)
・ツナ50～70g(約1缶)
・刻みしょうが　4g　・ごま　適量
〔調味料：　まぜておく〕
・しょうゆ・酢　小さじ1
・砂糖　小さじ1/2　・　塩　ひとつまみ

≪作り方≫
①野菜は食べやすい大きさに切っておく。全て茹でて冷ます。
②野菜が冷めたら水気をよく切り、ツナと〔調味料〕を加え、軽く混ぜる。
③②と刻みしょうがとごまを入れて、よく混ぜたら完成！

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

香辛料

香味野菜

酸味のある食べ物

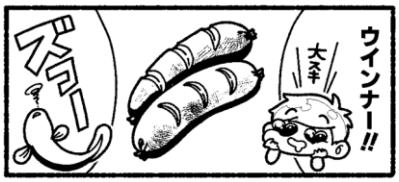
食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

楽しく食べる！

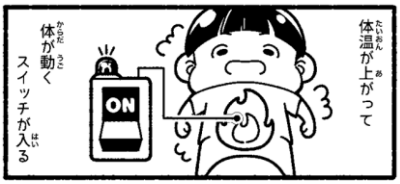
家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。

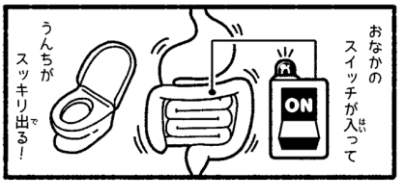
うのつく食べもの



土用の丑の日は7月23日です。
うのつく食べものを食べて、
夏を乗り切りましょう！

スイッチオン！





しっかり朝ごはんを食べて、
1日を気持ちよくスタートさせましょう！