7月 こんだてひょう

家庭数配布

2023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
3 月	ミルク	ジャージャーめん	ぶたひきにく、だいず、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さとう、でんぷん	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん	607 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	25.6 g
		だいこんとみずなのサラダ	ツナ	さとう、あぶら、ごま	だいこん、みずな、たまねぎ	30.3 g
		半夏生に合わせてたこを使った献立です。見た目は、たこ焼きですが・・・実は、じゃがいも！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。				2.7 g
4 火	ミルク	えだまめごはん		こめ、ごま	えだまめ	503 kcal
		さけのてりやき	さけ	あぶら、さとう、		27.8 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	14.0 g
		つみれじる	いわしつみれ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、こまつな	2.7 g
5 水	オレンジジュース	オレンジジュース	パエリアは、海の幸をたっぷり使い色鮮やかに仕上げます。スペイン語で、「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくを表します。			626 kcal
		パエリア（スペイン料理の献立）	とりにく、たら、えび、いか	こめ、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、あかピーマン、きピーマン、レモン	25.1 g
		ベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン	21.4 g
		ソパ・デ・アホ(にんにくスープ)	ウィンナー、たまご	オリーブオイル、パンこ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ	2.5 g
6 木	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	619 kcal
		ちゅうかサラダ	ハム	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	24.8 g
		れいとうみかん			みかん	18.1 g
		五目ちらし寿司は、具だくさんで華やかです。七夕汁は、短冊に見立てたにんじんとかまぼこ、天の川に見立てたそうめんを浮かべます。				2.0 g
7 金	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	672 kcal
		さばのゴマダレやき	さば	さとう、ごま		25.6 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	25.8 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	2.8 g
10 月	ミルク	ごはん		こめ		640 kcal
		ささみのしそチーズフライ	ささみ、チーズ、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあぶら	しそ	32.7 g
		キャベツのあっさりあえ	おかかけずり	さとう、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	19.6 g
		みそしる(だいこん・じゃがいも)	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.3 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。				
11 火	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	655 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	28.5 g
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	20.9 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
		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仕上げます。				
12 水	ミルク	まるパン（ギリシャ料理の献立）		パン		661 kcal
		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、にんにく、ケチャップ	26.6 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	31.4 g
		フローズンヨーグルト	ヨーグルト			2.6 g
13 木	ミルク	ごはん（西東京市の友好都市 千葉県勝浦市の献立）		こめ		614 kcal
		ひじきふりかけ		さとう、ごま、	ゆかり	32.6 g
		勝運カツ(かつんカツ)	かつお、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあぶら	しょうが、にんにく	16.3 g
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	1.9 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	
14 金	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	602 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	20.5 g
		こだますいか			こだますいか	19.7 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。デザートのすいかは、甘くてさっぱりします。				1.9 g
18 火	ミルク	だいこんスパゲティ	ツナ、のり	スパゲッティ、オリーブオイル、バター、さとう、あぶら	たまねぎ、だいこん	658 kcal
		にんじんドレッシングサラダ		さとう、あぶら	もやし、キャベツ、コーン、にんにく、にんじん、たまねぎ	26.3 g
		ブルーベリーチーズマフィン	クリームチーズ、たまご、ぎゅうにゅう	バター、さとう、こむぎこ	ブルーベリー	23.6 g
		夏が旬のブルーベリーは、市内農家さんから届けていただきます。ブルーベリーの甘酸っぱさコクのあるとクリームチーズが効いたマフィンです。				2.0 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。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	623	26.9	21.9	347	96	2.3	3.2	222 272	0.29 0.42	0.42 0.58	23 38	5.6	2.3
基準値（中学年）	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率（%）	95.8	97.5	121.0	99.1	192.0	76.7	160.0	111.0	72.5	105.0	92.0	124.4	121.1

夏が旬の野菜を知ろう！

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

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

○田倉農園（向台町）
・こまつな　・きゅうり　・たまねぎ　・キャベツ
・トマト　・ピーマン　・ナス

○小林農園（芝久保町）
・ナス　・トマト　・ピーマン

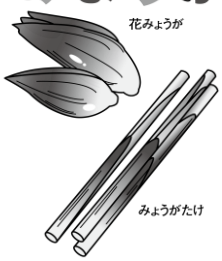
○加藤ファーム（北町）
・ブルーベリー

きゅうり

塩をまぶし、まな板の上でころがす「板ずり」をすると、表面のいぼが取れ、緑色が鮮やかになります。

シャキシャキとみずみずしい食感が特徴の野菜。本来は、夏から秋にかけてが旬ですが、施設栽培の普及により、1年を通して生産されるようになりました。一般的に「きゅうり」として売られているのは、とげの色が白い「白いぼきゅうり」で、果皮が薄く歯切れが良いのが特徴です。ほかに、とげの色が黒い「黒いぼきゅうり」や、太くて短いピクルス用の品種、いぼのない品種もあります。また、きゅうりには表面にブルームと呼ばれる白い粉が出る性質がありますが、栽培方法の工夫で、ブルームの出ない「ブルームレスきゅうり」が生み出され、現在はこちらが主流となっています。成分は95%以上が水分で、カリウムを多く含みます。手軽に食べられ、夏の水分補給にぴったりの野菜です。

みょうが



日本各地で古くから自然に生えている野菜。独特な香りとほのかな苦味が特徴で、冷ややっこやそうめんの薬味、みそ汁、天ぷら、漬物などに利用されます。

ショウガ科ショウガ属の多年草で、土の中にある地下茎から地上に出てきた若いつぼみの部分を食用とします。「花みょうが」とも呼ばれ、収穫できるのは初夏から秋にかけてです。主な産地は高知県で、全国の生産量のうち9割以上を占めています。地下茎から地上に伸びる若い茎の部分は「みょうがたけ」といって、光を当てずに「軟白化」し、収穫前に少しだけ光を当てて薄紅色にしたものを食用とします。みょうがたけは春が旬で、みょうが同様に薬味にするほか、さまざまな料理に利用されます。

※農林水産省「令和2年産 地域特産野菜生産状況調査」

西東京市の姉妹都市は、福島県南会津郡下郷町、友好都市は山梨県北杜市、千葉県勝浦市です。

給食の提供をきっかけに、姉妹都市・友好都市の食文化（郷土料理や地域固有の料理）に触れることで、本市と繋がりのあるまちへの関心を高めるとともに、食文化の違いを学ぶきっかけとします。市内の児童の皆さんが、姉妹都市・友好都市に興味を持ち、自ら学ぶことにつながってほしいと思います。また、家庭内においても話題にしていただければ嬉しいです。

今月は、千葉県勝浦市のカツオ料理　勝運カツ（かつんカツ）を実施します。

勝浦市は、千葉県の東南に位置し、太平洋を臨む温暖な地域です。総面積は、95 平方km、人口は約16,000人です。水質の良好な海水浴場やリアス式海岸など風光明媚で自然豊かな市です。産業は、カツオの水揚げで代表される漁業と、日本三大朝市で、400 年の歴史のある「朝市」をはじめ、ビッグひな祭りなど年間 150 万人を超える観光が中心となっています。

献立名／食品名	作りやすい分量（4人分）	作り方
【勝運カツ（かつんカツ）】		
勝浦市ご当地メニュー		
かつお 切り身　５０ｇ	4.00	①しょうが・にんにくはおろしておく。
しょうが	少々	（チューブでもOK。2cmほど）
にんにく	少々	②かつおは、【下味】の調味料に
清酒　【下味】	大さじ1	つけておく。
しょうゆ	大さじ1.5	③②に小麦粉・溶き卵・パン粉の順に
本みりん	大さじ1	衣をつけて、揚げる。
小麦粉	30 g	（180℃の油）
たまご	1/2 個	④中までしっかり火が通り、衣が
パン粉（乾燥）	50 g	キツネ色に変わったらできあがり。
揚げ油	適量	
（お好みで）ソース	適量	

献立名／食品名	作りやすい分量（中学年10人分）	作り方
【ひじきふりかけ】		
ひじき（乾燥）	10.00 g	①ひじきは戻してから、だしと
だし汁（水で代用できます）	大さじ2	調味料【A】で煮る。
しょうゆ	小さじ2	＊焦げないように注意
砂糖　【A】	大さじ1	②最後にごまとゆかりを混ぜる。
みりん	大さじ1	給食では炒ってから入れています。
ゆかり	小さじ1	③ご飯にのせて、いただきまーす！
ごま	小さじ1	

◇給食費について◇

7月の引き落としは7月10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年生 ： 4，900円
6年生 ： 4，615円（6/9心の劇場へ行ったため、1食減額）

あまい飲み物や冷たい飲み物を飲みすぎないようにしましょう。

夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう！