７・８月こんだてひょう

2020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 水	ミルク	なつやさいのカレーライス	ぶたにく、ひよこまめ	こめ、じゃがいも、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	629 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	21.0 g
						17.6 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。				1.8 g
2 木	ミルク	たこめし	たこ	こめ	にんじん、しいたけ	583 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	28.6 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、ちくわ、みそ	ごま	しめじ、えのきたけ、こまつな	19.1 g
						2.2 g
3 金	ミルク	まぜまぜビビンバ	ぶたにく、たまご、のり	こめ、さとう、あぶら、ごま	しょうが、にんにく、もやし、とうがら、ほうれんそう	612 kcal
		きびなごのからあげ	きびなご	でんぷん、あげあぶら	しょうが	27.0 g
		トッポギスープ	とりにく	トッポギ	だいこん、にんじん、ねぎ、みずな	18.7 g
						2.3 g
6 月	ミルク	マーボーなすどん	ぶたひきにく、だいず、もめんどうふ みそ	こめ、さとう、でんぷん、あげあぶら、あぶら	にんじん、なす、しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ	616 kcal
		こまつなととうふのスープ	ぶたにく、とうふ	あぶら	こまつな、にんじん、ねぎ	25.5 g
		旬のなすをたっぷり使って、暑い夏でもごはんがすすむ「麻婆茄子」を作ります。なすは、油や味噌によって美味しさが増す野菜です。				21.1 g 2.3 g
7 火	ジョア	ごもくちらしずし	とりにく、かまぼこ、たまご、のり	こめ、さとう、ごま、あぶら	しいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん	624 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		30.8 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、えのきたけ	17.2 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。				2.8 g
8 水	ミルク	セサミあげパン		コッペパン、ごま、さとう、あげあぶら		670 kcal
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	27.8 g
						27.6 g
		揚げパンは、昔も今も人気の給食メニューの一つです。コッペパンを揚げて、すりごまと砂糖をまぶして作ります。				2.6 g
9 木	ミルク	チキンライス	とりにく	こめ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ	653 kcal
		さけとポテトのチーズやき	さけ、ベーコン、クリーム、チーズ	じゃがいも、バター	たまねぎ、ホールコーン、パセリ	29.5 g
		やさいスープ	ベーコン	バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	24.0 g
						2.6 g
10 金	ミルク	シシジューシー	ぶたにく、こんぶ	こめ、あぶら	にんじん、こねぎ、ほししいたけ	590 kcal
		やさいチップス		さつまいも、あげあぶら	にんじん、れんこん、ごぼう、にがうり	17.5 g
		もずくスープ	とりにく、もずく	でんぷん	にんじん、こまつな、ねぎ、とうがん	17.1 g
		シシジューシーは、沖縄の方言で「豚肉を使った混ぜご飯」です。スープに浮かべた「もずく」はほとんどが沖縄産です。沖縄料理を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。				2.1 g
13 月	ミルク	ちゅうかどん	ぶたにく、えび、いか、うずらたまご	こめ、あぶら、でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、はくさい、さやいんげん、もやし	578 kcal
		きゅうりのピリカラ		ごま、さとう、あぶら	きゅうり、だいこん、にんじん、とうがらし	26.4 g
						16.3 g
						2.2 g
14 火	ミルク	ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	こめ、さとう、あぶら	にんじん	590 kcal
		やきししゃも	ししゃも			32.0 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ	18.8 g
						2.6 g
15 水	ミルク	ひやしちゅうか	ロースハム	ちゅうかめん、あぶら、さとう	きゅうり,もやし,にんじん	541 kcal
		にらまんじゅう	ぶたにく	あぶら、でんぷん、しゅうまいのかわ	キャベツ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ	22.6 g
						17.4 g
						3.5 g
16 木	ミルク	チンジャオロースどん	ぶたにく	こめ、あぶら、でんぷん、	しょうが、にんにく、ピーマン、あかピーマン、たけのこ、キャベツ、ねぎ	579 kcal
		エビトリだんごスープ	えび、とりにく	でんぷん	しょうが、にんじん、にら、ねぎ	27.6 g
						16.7 g
						2.2 g

17 金	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、マッシュルーム、なす、ケチャップ、パセリ	572 kcal
		チキンサラダ	とりにく	さとう、あぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん	22.4 g
		かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう、クリーム	さとう、メープルシロップ	かぼちゃ	21.4 g
						2.0 g
20 月	ミルク	こまつなチャーハン	やきぶた	こめ、あぶら	たけのこ、にんじん、こまつな	581 kcal
		ぼうやきぎょうざ	ぶたにく、とうふ	ぎょうざのかわ、あぶら、でんぷん	しょうが、にんにく、キャベツ、にら、ねぎ、しいたけ	23.5 g
		ちゅうかふうコーンスープ	ポークハム、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	17.3 g
						2.9 g
21 火	ミルク	えだまめごはん		こめ、ごま	えだまめ	572 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	26.9 g
		ごもくじる	とりにく、とうふ	でんぷん、こんにゃく	にんじん,だいこん,ねぎ,切りみつば	17.6 g
						2.2 g
22 水	ミルク	ぶたキムチどん	ぶたにく	こめ、さとう、あぶら	にんじん、にら、あさつき、しょうが、ごぼう、たまねぎ、キムチ	650 kcal
		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、だいこん、ねぎ	26.4 g
		おたのしみデザート	?	?	?	14.7 g
						2.1 g
なつやすみ						
8/25 火	ミルク	チキンカレー	とりにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、セロリー、ケチャップ	721 kcal
		オリエンタルサラダ		さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	22.3 g
		フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト			22.6 g
						2.1 g
8/26 水	ミルク	にくみそうどん	ぶたにく、だいず、みそ	うどん、ごま、あぶら、さとう、でんぷん、	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん、とうがらし	525 kcal
		いもとこんさいのあおのりあえ	あおのり	じゃがいも、あげあぶら、さとう	ごぼう、にんじん	21.9 g
						19.1 g
						2.4 g
8/27 木	ミルク	ナシゴレン	えび、ベーコン、たまご	こめ、さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、ケチャップ	650 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	28.8 g
		キャベツのスープ	ベーコン	じゃがいも、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、こまつな	25.1 g
						2.5 g
8/28 金	ミルク	ピザトースト	ウィンナー、チーズ	しょくぱん、あぶら	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、コーン、ケチャップ	608 kcal
		さつまいものパリパリサラダ		さつまいも、あげあぶら、あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	22.9 g
		やさいスープ	ベーコン	バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	24.4 g
						3.6 g
8/31 月	ミルク	ご飯				583 kcal
		ホイコーローどん	ぶたにく、みそ	こめ、さとう、あぶら	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	25.8 g
		とうがんじる	とりにく	でんぷん	とうがん、にんじん、こまつな、ねぎ	16.6 g
						2.3 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。

今月の地場野菜

○田倉農園

- きゅうり
- なす
- えだまめ
- こまつな

○小林農園

- ピーマン
- たまねぎ
- トマト

※変更する場合があります

今月の目標

好き嫌いをしないで食べよう！

●給食の料理や、使われている食材について調べて、 食べ物のことを知る。
●苦手なものでも、一口ずつ食べられるようにする。

◇給食費について◇

今月の引き落としは、7/10(金)になります。今回は、2か月分(6･7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　8,740円
3･4年生　9,280円
5･6年生　9,800円

夏バテを防ぐには

＊冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！
胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に寝る前には控えるようにしましょう。

＊たんぱく質を必ずとりましょう！
栄養不足にならないために、肉･魚･卵･豆腐などのたんぱく質を忘れずにとりましょう。

＊香辛料を上手に使って食欲増進
少し加えると、香辛料が胃を刺激して食欲が出ます。ただし、使い過ぎは禁物です。