7月こんだてひょう

2021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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	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	651 kcal
		たまごとわかめのスープ	たまご、わかめ	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん	25.8 g
		おかしなめだまやき	カルピス、こなかんてん		もも	17.7 g
						2.6 g
2 金	ミルク	にくじるうどん	ぶたにく、あぶらあげ	うどん、さとう	ほししいたけ、ねぎ	581 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	24.6 g
		きゅうりのピリカラ		さとう、ごまあぶら、ごま	きゅうり、だいこん、にんじん、とうがらし	21.9 g
		7月２日は、うどんの日。半夏生（はんげしょう）には、うどんやタコを食べます。この時期までに、田植えを終わらせると良いとされていました。				3.2 g
5 月	ミルク	きなこあげパン	きなこ	ミルクパン、さとう、あげあぶら		633 kcal
		チキンサラダ	とりにく	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	26.3 g
		ミネストローネ	ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、マカロニ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリー、トマト、パセリ、ケチャップ	24.2 g
		給食総選挙、第1位の「きなこ揚げパン」です。高温で素早く揚げるので、表面はカリッと、中はフワッとした食感がおいしさの秘密です。				2.8 g
6 火	ミルク	ごはん		こめ		551 kcal
		さけのてりやき	さけ	さとう、あぶら		29.5 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし、にんじん	14.5 g
		こづゆ （福島の郷土料理）	ほたて	しらたき、さといも	にんじん、ほししいたけ、きくらげ、ほうれんそう	2.6 g
7 水	乳酸菌飲料	ジョア	ジョア（しろぶどう）			590 kcal
		ごもくちらしずし	とりひきにく、たまご	こめ、さとう、ごま、あぶら	ほししいたけ、かんぴょう、にんじん、れんこん、さやいんげん	23.7 g
		さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう		8.8 g
		たなばたじる	とりにく、かまぼこ	そうめん、でんぷん	こまつな、にんじん、ねぎ	2.7 g
8 木	ミルク	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら	キムチ、ねぎ、ピーマン、にんじん	561 kcal
		サンナムル		さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま	さんさいミックス、にんじん、ほうれんそう、だいずもやし	23.1 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	14.9 g
		サンナムルには、山菜が入っています。中華風コーンスープは、溶き卵が浮かんでいるコーンスープです。				2.8 g
9 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、チーズ	スパゲッティ、あぶら	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	581 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	22.9 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	20.9 g
		夏野菜たっぷりの献立です。かぼちゃプリンは、ペースト状のかぼちゃと牛乳・クリームをよく混ぜ、メープルシロップで風味付けします。				1.9 g
12 月	ミルク	マーボーなすどん	ぶたひきにく、だいず、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、あげあぶら、ごまあぶら、でんぷん	なす、しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、たけのこ ほししいたけ	588 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	20.6 g
		こだますいか			こだますいか	18.4 g
		ナスは、先に素揚げして油を含ませることで、とろける食感になります。ひき肉や野菜と炒めて、甘辛くみその風味をきかせて仕上げます。				2.3 g
13 火	ミルク	えだまめごはん		こめ	えだまめ	576 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	25.9 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	18.6 g
		冬瓜の旬は、夏です。 カットしなければ保存がきき、冬まで食べられるので「冬の瓜」と書くそうです。				2.0 g
14 水	ミルク	ひやしちゅうか	ハム	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう	きゅうり、もやし、にんじん	535 kcal
		にらまんじゅう	ぶたひきにく	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、ほししいたけ	22.5 g
		ミニトマト			ミニトマト	17.3 g
						3.5 g
15 木	ミルク	ナシゴレン	えび、ベーコン、たまご	こめ、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマンほししいたけ、ケチャップ	591 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	26.4 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、コーン	21.4 g
		ナシゴレンは、インドネシアの屋台料理で、ご飯にエビ、野菜などを入れてスパイシーに炒めたご飯料理です。				2.3 g
16 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	749 kcal
		カリカリポテトのサラダ		じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	25.0 g
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	22.4 g
		2年生が、1時間目にとうもろこしの皮を1本ずつむきます。朝採りのみずみずしいトウモロコシをシンプルに茹でて、いただきます。				1.9 g

19 月		ごはん		こめ		714 kcal
		とりのからあげ	とりにく	でんぷん、あげあぶら	しょうが、にんにく	26.6 g
	ミルク	あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	20.8 g
		みそしる(かぼちゃ)	とうふ、みそ		えのきたけ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、みずな	2.5 g
		つめたいおたのしみデザート	デザートは、当日までお楽しみです。暑さに負けず、夏休みまで頑張りましょう。			

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

※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	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	620	24.8	18.6	317	85	2.7	2.9	192 238	0.27 0.39	0.42 0.57	12 25	4.7	2.5
基準値（中学年）	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	1.9
充　足　率	95.0	89.9	102.8	90.6	170.0	90.0	145.0	96.0	67.5	105.0	60.0	94.0	131.6

今月の地場野菜(予定)

○小林農園
- なす
- じゃがいも
- きゅうり
- さやいんげん

○田倉農園
- きゅうり
- じゃがいも
- たまねぎ
- キャベツ
- ほうれん草
- 小松菜
- トマト

◇給食費について◇

次回の引き落としは７/１２（月）になります。
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

野菜たっぷりカレンダー イラスト大募集！

第１６回

＜テーマ＞　**や　さ　い**

（例）野菜を食べている様子、野菜そのもの、野菜の収穫風景、
できあがった料理など野菜に関する絵なら何でもOK

＜応募方法＞　①画用紙（八つ切 27 ㎝×39 ㎝程度）を横長の向きにしてイラストを描いてください。

用紙は横長の向き　○　×

②画材は色えんぴつ、絵の具、クレヨンなど
③絵は未発表のオリジナルのもの
④作品の裏に保育園名または学校名、学年、氏名を記入

＜応募資格＞　西東京市在園・在学の保育園児または小学生

＜応募期限＞　令和３年９月２４日（金）まで
*校内の締切は、夏休み前に別紙でお知らせします。

＜応 募 先＞　保育園または小学校の栄養士へ提出してください。

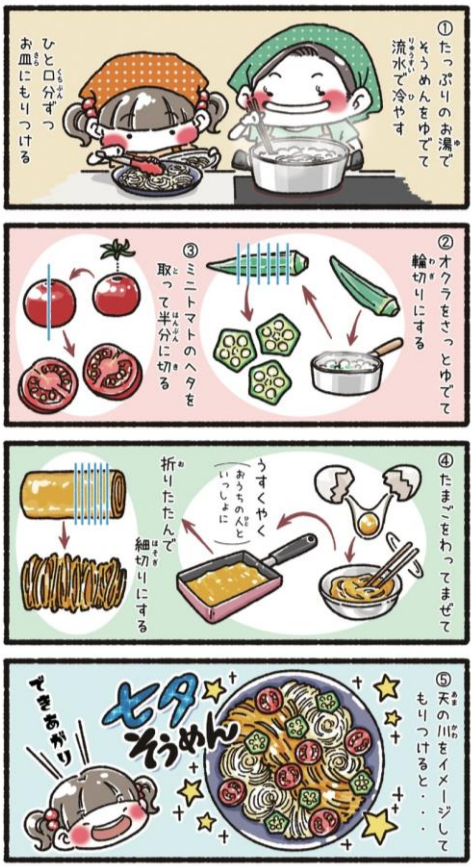
＜選考方法＞　西東京市栄養士連絡会で 10 月に選考します。

＜結果発表＞　結果は保育園または小学校を通してご連絡いたします。
入選作品は西東京市栄養士連絡会が作成する令和４年(2022 年)版の野菜たっぷりカレンダーに掲載し、ご本人あてにカレンダーを進呈します。
また保育園・小学校や公共機関で掲示し、ホームページに掲載します。

＜その他＞　①応募作品は各保育園・小学校に返却します。
②保育園名・学校名および氏名をカレンダーに記載します。
③一次審査を通過した作品は、市内の施設で展示する予定です。

＜主　催＞　西東京市栄養士連絡会（事務局：西東京市健康福祉部健康課）

作ってみよう！



★給食総選挙を実施しました★

給食委員会の児童が企画・集計した「給食総選挙」では、１人１票、主食とデザートを選びました。以下のメニューは、７・９月の給食に、登場予定です。

≪主食（パン・麺・ごはん）≫
1位　きなこ揚げパン85票　2位　ラーメン61票
3位　カレーライス36票　4位　ばら天丼28票

≪デザート≫
1位　サイダーポンチ75票
2位　バニラアイス53票
3位　ガトーショコラ42票