



# 7月の献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる赤の食べ物	熱や力になる黄の食べ物	体の調子を整える緑の食べ物	エネルギーたんぱく質	
1	金	マーボーナス丼		カシューナッツの炒め物 フカヒレ風スープ	豚肉 鶏肉 みそ かまぼこ 卵 牛乳	米 麦 でんぷん カシューナッツ 春雨 砂糖 油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 筍 ピーマン なす 長ねぎ いら しいたけ きゃべつ もやし パプリカ チンゲン菜 きくらげ	857 kal 31.8g	
4	月	スパゲッティ ポロネーゼ		サマーサラダ とうもろこし	豚肉 鶏肉 チーズ わかめ 寒天 牛乳	スパゲッティ 砂糖 油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト きゃべつ きゅうり とうもろこし トマト	744 kal 32.7g	
5	火	ひじきごはん		ししゃもフライ ゆで野菜のみそだれあえ 夏のっペ汁	ひじき おかか みそ ちくわ 油揚げ ししゃも 豆腐 牛乳	米 麦 ごま 小麦粉 パン粉 じゃが芋 でんぷん 砂糖 油	小松菜 きゃべつ もやし とうがん なす 人参 さやいんげん	796 kal 30.9g	
6	水	ごぼうピザトースト		ハーブチキンサラダ レンズ豆のスープ 冷凍みかん	豚肉 チーズ 鶏肉 ベーコン レンズ豆 牛乳	パン マヨネーズ 砂糖 油	玉ねぎ にんにく ピーマン ごぼう パジル きゅうり 人参 きゃべつ 生姜 セロリー とうもろこし みかん	776 kal 34.0g	
7	木	ばら寿司		わかめの酢の物 セタ汁 くだもの	油揚げ ちくわ えび いか 卵 のり わかめ かまぼこ 牛乳	米 麦 ごま 麩 そうめん 砂糖 油	ごぼう 人参 筍 しいたけ かんぴょう さやえんどう 長ねぎ きゃべつ きゅうり 果物	726 kal 28.2g	
8	金	トマトカレー	シ ョ ア	らっきょう入りサラダ ずんだ白玉	豚肉 チーズ 豆腐 乳飲料	米 麦 小麦粉 マーガリン 白玉粉 でんぷん 砂糖 油	トマト 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン きゃべつ きゅうり 大根 らっきょう 枝豆	904 kal 27.6g	
11	月	シシシューシー		ゴーヤチャンプルー もずく汁	豚肉 昆布 ちくわ 卵 生揚げ おかか もずく 豆腐 牛乳	米 麦 ごま 砂糖 油	にがうり 生姜 人参 ごぼう 長ねぎ もやし 大根 えのきだけ	858 kal 39.8g	
12	火	冷やしごまだれ うどん		お好み焼き くだもの	鶏肉 わかめ みそ 卵 のり おかか 豚肉 牛乳	うどん ごま 小麦粉 砂糖	人参 きゅうり もやし きゃべつ 長ねぎ 生姜 果物	725 kal 34.8g	
13	水	菜めし		いかの梅マヨネーズ焼き 根菜サラダ 豆乳みそ汁	油揚げ いか 豆腐 豆乳 みそ 牛乳	米 麦 ごま マヨネーズ アーモンド 砂糖 油	小松菜 梅 ごぼう 人参 れんこん かぶ 大根 えのきだけ 長ねぎ	793 kal 31.9g	
14	木	三色ピラフ		鶏肉のレモンソースかけ モロヘイヤのスープ ブルーベリーゼリー	鶏肉 牛乳	米 麦 でんぷん 砂糖 油	枝豆 人参 レモン とうもろこし モロヘイヤ 玉ねぎ ぶどう ブルーベリー	789 kal 27.9g	
15	金	セルフチリコンカン ドッグ		コールスローサラダ サーモンチャウダー 秘密のデザート	大豆 金時豆 豚肉 鮭 生クリーム 調理用牛乳 牛乳	パン 小麦粉 じゃが芋 バター 砂糖 油 シャーベット	ピーマン 玉ねぎ パセリ セロリー きゃべつ 水菜 きゅうり とうもろこし 生姜 マッシュルーム 人参	907 kal 34.2g	
19	火	フェイスジョアード		トマトのサラダ ボンデケーショ	金時豆 うずら卵 豚肉 ウインナー ベーコン チーズ 牛乳	米 麦 バター 小麦粉 白玉粉 砂糖 油	トマト にんにく 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり きゃべつ	915 kal 27.0g	
20	水	給食はありません。(弁当持参)							

- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります
- ※ 給食当番はマスクを持ってきましょう。
- ※ 食材は果物以外すべて加熱しています。



エプロンセット・配膳台カバーは、給食最終日に回収して、クリーニングへ出します。



## 旬の食べ物 うなぎ

7月には、「土用の丑の日」があります。この日には昔から「うなぎ」を食べる風習があります。この習慣が広まったのはつぎのような話があります。江戸時代の発明家、平賀源内がうなぎ屋から宣伝を頼まれ、「今日は丑の日、うなぎで元気になろう」といった内容の宣伝文を考えたそうです。そしてこれが大当たり。うなぎが飛ぶように売れたそうです。

うなぎの旬はとくに夏ではありませんが、うなぎは疲れをとり、夏バテを防いでくれる最高のスタミナ源です。



### 28年度2学期（9月～12月）学校給食・家庭弁当の申込みについて

2学期学校給食・家庭弁当選択申込書を6月21日に配布しています。期日までに申込みを完了してください。なお、弁当を希望される場合も申込み用紙のご提出をお願いいたします。

①学年により金額が違いますのでご確認ください。

- 1年生給食費21,905円（給食回数65回）
- 2年生給食費20,894円（給食回数62回）
- 3年生給食費21,231円（給食回数63回）

②申し込み期限（7月7日木曜日）厳守でお願いいたします。

③申し込み書には保護者様印、振込み明細書の添付をお願いいたします。

# 7月給食だより

梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければ夏休みがもうすぐです。栄養・健康・休養・・・バランスのよい生活をして暑さに負けない元気な夏を過ごしましょう。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



## 体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



日本は水資源が豊かで、上下水道の設備が非常にととのった国です。学校や家庭でも水道をひねると、安全な水を飲むことができます。でも世界の中には、水道水をそのまま飲むとおなかを壊したり、水不足で命を失ったりするような国もあります。

水はわたしたちの命を守る貴重な資源。もったいない使い方をしないよう、日ごろから大切にしましょう。

### コップ1杯(150cc)のエネルギーのめやす



水  
0キロカロリー



お茶類  
0～7キロカロリー



イオン飲料  
25～40キロカロリー



ジュース、コーヒー  
など  
50～70キロカロリー

### 夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



## ～七夕～

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします



《6月給食食材の主な産地》 ※これまでに行われた放射性物質検査結果については、西東京市HPにおいて公開されています。

青森	にんにく、いか	長崎	じゃがいも
群馬	豚肉、もやし、小玉すいか、白菜、ほうれん草	鹿児島	かぼちゃ
	もやし、ぎゃべつ、	栃木	にら
茨城	長ねぎ、にら、メロン	高知	しょうが
千葉	にんじん、チンゲン菜、ぎゃべつ、パセリ	新潟	米
長野	しめじ	西東京市	小松菜、大根、さやいんげん
愛知	玉ねぎ	千葉・群馬・北海道	
			牛乳

### 食物アレルギーへの対応について

平成28年度2学期より、飲用牛乳のみ、食物アレルギー等による除去対応を始めます。対応には「学校生活管理指導表」等の提出が必要です。詳細は栄養士までお問い合わせください。