



# 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 水	シャキシャキ バーグバーガー		ミネストローネ 冷凍りんご	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳	丸パン パン粉 砂糖 マカロニ 油	にんじん トマト れんこん 玉ねぎ きゃべつ セロリー りんご	783 kal 35.9g
2 木	枝豆ごはん		あじの香味焼き お浸し 豆腐のみそ汁	あじ おかか 豆腐 みそ 牛乳	米 もち米 ごま 油	おくら えだまめ きゃべつ きゅうり えのきたけ 長ねぎ	722 kal 37.4g
3 金	シンジューシー		ゴーヤチャンプルー もずく汁 果物	豚肉 ちくわ 生揚げ 卵 おかか 豆腐 昆布 もずく 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油	にんじん しょうが ごぼう 長ねぎ グリンピース にがうり もやし だいこん えのきだけ 果物	808 kal 37.8g
6 月	パインコッペパン		鮭フライ 小松菜のソテー モロヘイヤのスープ	さけ ベーコン 鶏肉 牛乳	パインコッペパン 薄力粉 パン粉 バター 油	小松菜 にんじん モロヘイヤ エリンギ スイートコーン 玉ねぎ	781 kal 37.6g
7 火	ばら寿司		七タ汁 はじけるお星さまかん	油揚げ ちくわ むきえび いか 卵 かまぼこ のり 寒天 牛乳	米 麦 砂糖 そうめん ナタデココ ごま 油	にんじん さやえんどう オクラ ごぼう たけのこ しいたけ 長ねぎ かんぴょう パイン 黄桃 みかん	782 kal 25.9g
8 水	タコライス		イナムドッチ お菓子な?目玉焼き	豚肉 ひよこ豆 レッドキドニー かまぼこ 油揚げ みそ チーズ 寒天 調理用牛乳 牛乳	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 油	ピーマン にんじん きゃべつ しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム だいこん 黄桃 こんにゃく しいたけ 長ねぎ	978 kal 30.9g
9 木	ペンネアラビ アータ		糸寒天サラダ ブルーベリースフレ	ベーコン ハム 寒天 クリームチーズ 生クリーム 調理用牛乳 牛乳	マカロニ 砂糖 小麦粉 油	トマト にんじん 玉ねぎ セロリー きゃべつ きゅうり ブルーベリー スイートコーン	910 kal 27.8g
10 金	手巻き寿司		元気みそ 冬瓜のスープ	納豆 いか みそ 鶏肉 のり 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油	きゅうり にんじん ピーマン 長ねぎ しいたけ しょうが とうがん 玉ねぎ	720 kal 36.8g
13 月	セサミトースト	ジュ ー ン ゴ ス	鶏肉のトマト煮 ゆでとうもろこし 枝豆	鶏肉	食パン 砂糖 小麦粉 マーガリン ごま 油	にんじん ピーマン トマト 玉ねぎ りんごジュース しめじ にんにく 枝豆 とうもろこし	731 kal 26.5g
14 火	夏野菜の カレーライス		エスニックサラダ 冷凍みかん	豚肉 チーズ わかめ 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 マーガリン アーモンドスライス	かぼちゃ にんじん ピーマン さやいんげん 水菜 トマト しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ なす だいこん きゅうり レモン みかん	875 kal 24.2g
15 水	麦ごはん		魚の酢豚風 タピオカココナッツミルク	メルルーサ うすら卵 調理用牛乳 牛乳	米 麦 じゃがいも でんぶん 砂糖 タピオカパール ココナッツパウダー 油	しょうが にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ しいたけ パイン 黄桃	972 kal 29.9g
16 木	冷やしつけ麺		豚しゃぶサラダ 秘密のデザート	油揚げ かまぼこ 豚肉 みそ 牛乳 フローズンヨーグルト	うどん 砂糖 ごま 油	長ねぎ にんじん きゅうり もやし だいこん	721 kal 26.0g
17 金	給食はありません						
18 土	給食はありません (終業式)						

- ※ 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。
- ※ 食材は果物以外全て加熱しています。

★給食の無い日(弁当持参については学年だより等でご確認ください。)  
全学年・・・・・・17、18日

エプロンセットは、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、うなぎで元気になるよ」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。うなぎが飛び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、うなぎは暑れをとり、夏バテを防いでくれる最高のスタミナ源です。

※「9月～12月」学校給食・家庭弁当の申し込みについて

2学期の学校給食・家庭弁当選択申込書を6月23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し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21,231円(給食回数63回)
- 2年生給食費20,220円(給食回数60回)
- 3年生給食費20,220円(給食回数60回)

# 7月給食だより

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちにまった夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね。

## もうすぐ夏休み...

暑さでからだのだるかったり、食欲がおちて夏バテにならないように、食事で予防しましょう。



### ビタミン・ミネラルの補給

汗と一緒に、ミネラルは体外にたくさん排泄されます。すると、食欲不振や倦怠感を引き起こします。また、夏にはからだのビタミンB1の消費量が増え、だるさからからだを守るビタミンA、暑さというストレスに対する抵抗力のあるビタミンCも十分にとることが必要です。夏が旬のウナギやハモ、アユにはビタミンAが多く、野菜では、ピーマンやトマトなど、太陽をいっぱい浴びて色が濃いほどビタミンCが豊富です。ビタミンB1は豚肉や大豆・豆腐に多く含まれます。いろいろな野菜は、大地からたくさんのミネラルを吸い込んで育っています。

### 冷たいものをがぶ飲みしない

冷た過ぎるものは、胃の働きをにぶらせます。また、水分を多くとり過ぎると、胃酸が薄まり、胃が弱って食欲が低下します。

## ～給食試食会を実施しました～

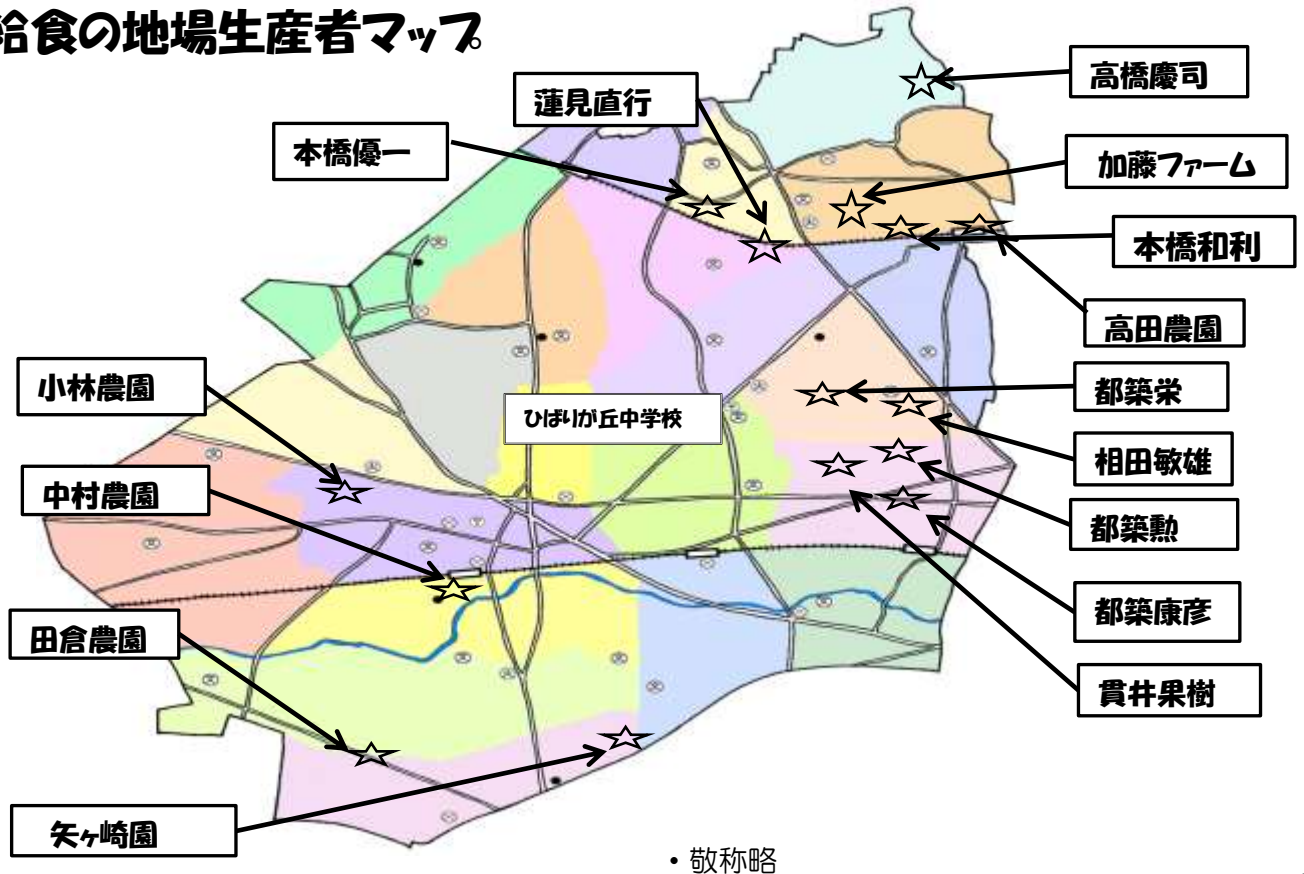
6月9日火曜日に1年生の校外学習で不在になる教室を利用して、PTA主催による給食試食会が実施され、19名の保護者の方々にご参加いただきました。栄養士から学校給食に関する資料を配布し、住吉小学校から届く学校給食についての説明をし、その後、試食となりました。当日お手伝いして下さった方々、また、給食費の集金、当日の準備、アンケート集計などをしていただいた役員の皆様、本当にありがとうございました。また、アンケートに貴重なお意見をお寄せいただきましてありがとうございます。今後は住吉小学校・杉浦栄養士とも共有していきたいと思っております。



- 試食会の献立
- ・そばごはん
- ・あじの南蛮漬け
- ・お浸し
- ・豚汁 ・牛乳

## ★西東京市立学校給食の地場生産者マップ

●自分が住む地域でとれたものを食べることを「地産地消」といいます。新鮮でおいしいものが食べられ、食べ物を運ぶ距離が短いので、輸送にともなう二酸化炭素量が減り、環境にやさしいなどの良い点がたくさんあります。



・敬称略

丹精こめてつくられた作物です。感謝の心を持っていただきますよう。

## ペットボトル症候群とは

清涼飲料には糖分が多量に含まれている場合が多いです。そのため多飲すると、血糖値が上昇して口の渇きを感じ、さらに大量の清涼飲料を飲むという悪循環になっていくことがあります。これをペットボトル症候群と呼び、重症になると意識がなくなることがあります。水分補給には糖分を含まない水やお茶がよいでしょう。



## ★学校給食用の飲用牛乳放射性物質検査について

学校給食用の飲用牛乳については、東京学乳協議会による放射性物質検査が定期的に行われています。6月11日に行われた協同乳業千葉工場（都指定工場）の飲用牛乳には、放射性セシウムは検出されませんでした。この検査結果は、東京都学校給食会のHPでも閲覧できます。

## ★調理前食材放射性物質検査について

西東京市では、消費者庁から貸与された放射性物質検査機器による市内中学校等の給食食材放射性物質検査を実施しています。調理校である住吉小学校は5月29日（金）に実施しました。検査結果は、検査を実施した食材（しめじ・にんじん・きゃべつ・玉ねぎ）について、セシウム134、セシウム137は不検出でした。なお、検査結果については、市のホームページでも公表されていますのでご覧ください。