



がつ こんだてひょう

7月の献立表

児童数

西東京市立保谷小学校

日	曜	主食	牛乳	デザート	おかず	血や肉のもとになる あかのたべもの	熱や力のもとになる きいろのたべもの	体の調子を整える みどりのたべもの
1	火	豚キムチ丼	○		ゆで枝豆 むらくもスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, たまご	米, 油, でんぷん	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 白菜, 白菜キムチ, 枝豆, 小松菜
2	水	夏野菜の カレーライス	オレンジ ジュース	アセロラ ゼリー	ココロサラダ	豚肉, ゼラチン, 寒天	米, じゃがいも, 小麦粉, 油, 上白糖	オレンジジュース, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, トマト, かぼちゃ, ズッキーニ, 大根, にんじん, きゅうり, アセロラ
3	木	ジャージャー麺	○		さつまいもチップス	牛乳, 豚肉, こうや豆腐, みそ	蒸し中華麺, ごま油, ごま, 油, 三温糖, でんぷん, さつまいも	もやし, きゅうり, しょうが, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, にんじん, 長ねぎ
4	金	鶏ごぼうごはん	○		鯖のおろしかけ キャベツのみそ汁	牛乳, 油揚げ, 鶏ひき肉, 鯖, みそ	米, 油, 三温糖, でんぷん, 小麦粉	ごぼう, にんじん, しょうが, 大根, キャベツ, 小松菜
7	月	七タずし	○	七タ ポンチ	七タ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	米, 三温糖, そうめん, 上白糖, ナタデココ	にんじん, 干し椎茸, オクラ, ホールコーン, 小松菜, 長ねぎ, えのきたけ, みかん缶, パイン缶
8	火	砂糖揚げパン	○		オリエンタルサラダ トマトシチュー	牛乳, 鶏肉	ねじりパン, 油, グラニュー糖, じゃがいも, 油, 小麦粉, 三温糖, ごま油, コーンフレーク	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト, ホールトマト, ピーマン, キャベツ, きゅうり
9	水	★メキシコ メキシカンライス	○		チキンサルサソース 野菜スープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, オリーブ油, 小麦粉, 油, じゃがいも	玉ねぎ, にんにく, ホールコーン, パセリ, ホールトマト, レモン, キャベツ, にんじん, 大根, 小松菜
10	木	ビビンバ	○		ワンタンスープ	牛乳, 豚肉, たまご, なんと	米, 三温糖, 油, ごま, ごま油, ワンタンの皮	しょうが, にんにく, 大豆もやし, にんじん, 小松菜, 長ねぎ, 白菜
11	金	子ぎつねごはん	○		ししゃもの磯辺揚げ かぼちゃのみそ汁	牛乳, 油揚げ, 鶏ひき肉, 子持ちししゃも, 青のり, みそ	米, 三温糖, 油, 小麦粉	にんじん, しょうが, だいこん葉, かぼちゃ, 玉ねぎ
14	月	のりめし	○	みかんシャ ーベットのり または りんごシャ ーベットのり	鶏のつくね焼き 冬瓜汁	牛乳, のり, 鶏ひき肉, みそ, 鶏肉	米, パン粉, 三温糖, ごま, 油	玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが, 冬瓜, にんじん, 小松菜 みかんシャベットのり or りんごシャベットのり
15	火	はちみつレモン トースト	○		チリコンカン かぼちゃサラダ	牛乳, 大豆, 豚肉, ポークハム	食パン, はちみつ, マーガリン, オリーブ油, 小麦粉, 三温糖, マヨネーズ (ノンエッグ)	レモン, にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト, ピーマン, かぼちゃ, にんじん, きゅうり, ホールコーン
16	水	★沖縄県 タコライス	○	沖縄風 ドーナツ	アーサ汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, あおさ, たまご	米, 油, 小麦粉, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, ダイスカットトマト, レモン, キャベツ, 長ねぎ
17	木	★お楽しみメニュー★				?	?	?

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。



すいぶん
こまめに水分を！



- ◇ **ゆで枝豆**・・・1日(火)は市内の中野農園さんより獲れたての枝豆を用意していただきます。
- ◇ **夏野菜のカレーライス**・・・夏が旬のトマト、かぼちゃ、ズッキーニを入れます。
- ◇ **ジャージャー麺**・・・中国の炸醬麵を起源とした麺料理で、特に北京周辺で食べられていた家庭料理です。中国では太くて平たい麺が主流ですが、給食では中華麵を使用します。
- ◇ **7月7日は七夕**・・・七夕献立です。七夕ずしには星型にんじん、七夕汁には天の川をイメージしたそうめん、デザートには星型のナタデココを入れる予定です。
- ◇ **オリエンタルサラダ**・・・サクサクとした食感を楽しんでもらうために、サラダの上にコーンフレークをトッピングします。
- ◇ **7月9日は世界の料理「メキシコ」**・・・今月はメキシコ料理です。暑い夏でも食べやすいように、チキンにサルサソースを合わせます。



- ◇ **デザートセレクト**・・・14日(月)はデザートセレクトを実施します。今回は冷たいデザートで、“みかんシャーベット”か“りんごシャーベット”のどちらかを選んでもらいます。希望をとりますので、考えておいてください！
- ◇ **冬瓜汁**・・・冬瓜は「冬」と書きますが、夏が旬の野菜です。夏に収穫した冬瓜を、涼しくて暗い場所に保管すると、冬まで日持ちすることから、「冬瓜」という名前がつけられたそうです。
- ◇ **7月16日は「沖縄料理」**・・・今月の郷土料理は沖縄料理です。デザートには沖縄風ドーナッツがつかます。
- ◇ **お楽しみメニュー**・・・毎学期の給食最終日はお楽しみとして、ひみつのメニューにしています。デザートもお楽しみに！



☆今月の地場野菜

都築勲農園より、きゅうり・じゃがいも・トマト



中野農園より、小松菜・枝豆

☆今月の産地直送

新潟県十日町の臼井農園より、

結の里みそ（低農薬大豆使用）が届く予定です。



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標は

ただ み てばや じゅんび
正しい身ないで手早く準備しよう！

しよくいくしどうもくひょう
今月の食育指導目標は

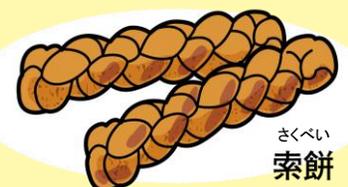
あつ ま しよくじ し
暑さに負けない食事を知ろう！

☆七夕の行事食——そうめん



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



さくべい 索餅