

7月の献立表

児童数

西東京市立保谷小学校

日	献立名	牛乳	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
1 水	とうもろこしごはん	○		米	とうもろこし
	ししゃものねぎ塩レモンソース		子持ちししゃも	でんぶん、油、三温糖、ごま、ごま油	にんにく、長ねぎ、レモン
	きんぴら大豆		豚肉、大豆	油、三温糖、ごま油	にんじん、ごぼう
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ、みそ		かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ
2 木	ミルクパン	○		ミルクパン	
	なすのミートグラタン		豚肉、シュレットチーズ	油、マカロニ	なす、玉ねぎ、にんにく、にんじん、ホールトマト
	コンソメスープ		ベーコン		玉ねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー
3 金	鰯のかば焼き丼	○	鰯	米、でんぶん、油、三温糖	しょうが
	白菜のごまびたし			ごま	白菜、にんじん
	豆腐と油揚げのみそ汁		豆腐、油揚げ、みそ		大根、小松菜
6 月	ジャージャー麺	○	豚肉、みそ	蒸し中華麺、油、三温糖、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ、干し椎茸、にんじん、長ねぎ、もやし、きゅうり
	たこやきボテト		たこ、ベーコン、青のり	じゃがいも、でんぶん、油	長ねぎ、ホールコーン
7 火	七夕献立	○			
	七夕ちらしずし		鶏肉	米、三温糖	にんじん、干し椎茸、オクラ、ホールコーン
	天の川スープ		鶏肉、油揚げ、かまぼこ	そうめん	小松菜、にんじん、長ねぎ、えのきたけ
	白玉ボンチ			白玉粉、上白糖	みかん缶、パイナップル缶、もも缶
8 水	夏野菜のキーマカレーライス	○	鶏ひき肉	米、油、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、赤パプリカ、ズッキーニ、なす、トマト
	大根サラダ			油	大根、にんじん、きゅうり
9 木	ピザチーストースト	○	ベーコン、チーズ	食パン、油	玉ねぎ、ピーマン、ホールコーン、マッシュルーム
	ボトフ		鶏肉	じゃがいも、油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、セロリー
	ブルーベリーサイダーゼリー		寒天、ゼラチン	三温糖、グラニュー糖	ブルーベリー、レモン果汁
10 金	ハワイの料理	○			
	ガーリックシュリンプピラフ		えび	米、油	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、にんにく、レモン
	モチコチキン		鶏肉	三温糖、油	にんにく、しょうが
	サイミン風スープ		ボークハム、なると	緑豆春雨	キャベツ、にんじん、もやし、長ねぎ
13 月	沖縄県の郷土料理	○			
	シシジュシー		豚肉、昆布、かまぼこ	米、油	にんじん、葉ねぎ
	フーチャンブルー		たまご、ボークハム	焼き麩、油、三温糖	キャベツ、にんじん、もやし、にら
	イナムドゥチ		豚肉、かまぼこ、生揚げ、みそ		大根、干し椎茸、小松菜
14 火	すいか	○			小玉すいか
	ジョア（マスカット）		マスカットジョア		
	キムタクごはん		豚肉	米、油	白菜キムチ、たくあん
	鯖のねぎ味噌焼き		鯖、みそ	三温糖、油	長ねぎ
	大根と青菜のねりごま和え		油揚げ	白練りごま、三温糖	大根、にんじん、小松菜、えのきたけ
15 水	豆腐のすまし汁	○	豆腐、わかめ		小松菜、長ねぎ
	冷やしつけめん		鶏肉	蒸し中華麺、三温糖、ごま油	きゅうり、にんじん、長ねぎ、レモン
	ゴーヤとかぼちゃの甘辛揚げ			でんぶん、油、三温糖	ゴーヤ、かぼちゃ
16 木	セレクトアイス	○			
	海の幸あなかけチャーハン		豚肉、えび、いか	米、ごま油、三温糖、油、でんぶん	にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、白菜、きくらげ
	冬瓜入り中華スープ		鶏肉	でんぶん、ごま油	冬瓜、にんじん、小松菜、長ねぎ、白菜
	セレクトアイス		モチクリームパニラ	ガリガリ君（ソーダ）	みかんシャーベット



今月は、
都築勲農園さん より きゅうり・トマト・じゃがいも
中野農園さん より こまつな・とうもろこし
加藤ファームさんより ブルーベリー

が届く予定です。

保護者のみなさま



日頃より、本校の給食へのご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。
1学期の給食は、7月16日（木）で終了し、2学期の給食は9月2日（火）から始まります。
夏休み中も規則正しい食生活を心がけ、元気に楽しくお過ごしください。

今月の献立について



夏野菜がおいしい季節になってきました。

7月の給食では、なすやかぼちゃ、トマト、とうもろこしなど、旬を迎える野菜をたくさん取り入れる予定です。

7日（火） セタ献立

セタの空に輝く星や、天の川をイメージした給食を用意します。

10日（金） ハワイの料理

ガーリックシュリンプピラフ…ハワイのローカルフードであるガーリックシュリンプをピラフにします。

本場のガーリックシュリンプは殻付きですが、給食ではむきえびで調理します。

モチコチキン

…米粉をまぶして揚げたハワイのから揚げです。

日系移民がハワイに伝えた日本のから揚げがモチコチキンのルーツだと言われています。

ハワイに渡った日本のから揚げがどのように進化したか楽しみにしてください。

サイミン風スープ

…サイミンとは、ハワイの麺料理です。

この日は麺の代わりに春雨を入れて、サイミン風のスープを用意します。

13日（月） 沖縄県の郷土料理

シシジューシー …豚肉が入った沖縄風の炊き込みご飯です。

沖縄の言葉で「シシ」は肉、「ジューシー」は炊き込みご飯という意味です。

フーチャンブルー…車麩を使ったチャンブルーです。

沖縄の言葉で「チャンブルー」は混ぜ合わせるという意味です。

イナムドゥチ

…具たくさん、沖縄の伝統的な汁物です。

沖縄の言葉で「イナ」はイノシシ、「ムドゥチ」はもどきという意味です。

かつては貴重なイノシシ肉が使われていましたが、

手に入りやすかった豚肉を代用したことがこの料理の始まりとされています。

16日（木） セレクトアイス

新しいクラスでの勉強や友達作り、運動会練習など、1学期間とても頑張ったみなさんに給食室からご褒美です。

3種類のアイスの中から好きなものを事前を選んでもらいます。

豆乳アイスクリームをうすいおもちで包んだモチクリームパンナ、

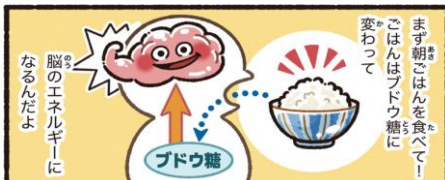
棒アイスで有名なガリガリ君がカップに入ったガリガリ君ソーダ味、

みかんシャーベットの3種類です。

アンケートは、6月29日～7月3日の間に各学級でとります。



エネルギーが足りない！



きゅうりのヒミツ



夏バテ退治

