

令和6年度 7月のこんだてひょう

保谷第二小学校

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	エネルギー たんぱく質
1月	かきあげ丼	○	えび, いか	精白米, 米油, 三温糖, 薄力粉, 上新粉	玉葱, にんじん, かぼちゃ, ごぼう	645 kcal
	麴のすまし汁		かまぼこ, 豆腐	焼きふ	たけのこ, しめじ, あさつき	24.1 g
	すいか				すいか	
2火	チーズパン	○		チーズパン		565 kcal
	魚のパン粉焼き		メルルーサ, 豆乳, 生クリーム	パン粉	パセリ, レモン	31.0 g
	ラタトゥーユ		鶏肉	米油, 三温糖	にんにく, なす, 玉葱, トマト, トマト缶詰, セロリー, ズッキーニ, 青ピーマン, 赤ピーマン	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
3水	ご飯	○		精白米		610 kcal
	おろしハンバーグ		豚肉, たまご, 調製豆乳	米油, パン粉	玉葱, にんじん, だいこん	27.1 g
	コーンポテト			じゃがいも	ホールコーン	
	夏野菜のみそ汁		みそ, 油揚げ		なす, ズッキーニ, にんじん, 玉葱	
4木	豚キムチごはん	○	豚肉	精白米, 押麦, 米油, 三温糖	しょうが, ブラックマツタエ, もやし, 玉葱, はくさいキムチ, ねぎ	611 kcal
	棒ぎょうざ		豚肉	ごま油, でんぶん, ぎょうざの皮, 米油	キャベツ, にら, ねぎ, にんにく, しょうが, 干し椎茸	23.9 g
	サンラータン		鶏肉, たまご	緑豆はるさめ, 米油, ごま油, でんぶん	にんじん, ねぎ, チンゲンツァイ	
5金	ちらしずし(あなご)	○	かまぼこ, たまご, あなご	精白米, 三温糖, 上白糖, 白ごま	干し椎茸, かんぴょう, ごぼう, にんじん, さやいんげん	573 kcal
	セタ汁		鶏肉, かまぼこ, 豆腐	そうめん	にんじん, ねぎ, オクラ	23.6 g
	水ようかん		粉寒天, こしあん	上白糖, 水あめ		
8月	体力アップまめめきーマカレー	○	豚肉, 大豆, ひよこめ	精白米, 米粒麦, 米油, 薄力粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, 青ピーマン	622 kcal
	海藻とツナの和風サラダ		ひじき, くきわかめ, ツナ	三温糖, 黒ごま	キャベツ, こまつな, しょうが	26.3 g
	冷凍ミカン				冷凍みかん	
9火	とうもろこしごはん	○		精白米	とうもろこし	568 kcal
	ゴーヤチャンプルー		豚肉, 沖縄豆腐, たまご	米油, ごま油	にがうり, にんじん, きくらげ, ブラックマツタエ, もやし	24.9 g
	冬瓜の汁物		鶏肉	でんぶん	にんじん, 干し椎茸, とうがん, ねぎ, こまつな	
10水	シーフード焼きそば	○	豚肉, いか, えび	蒸し中華めん, 米油	しょうが, にんにく, 玉葱, にら, きくらげ, キャベツ, にんじん	604 kcal
	じゃこサラダ		乾燥わかめ, ちりめんじゃこ	米油, 三温糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, レタス, レモン	23.2 g
	マラーカオ		調理用牛乳, たまご, 加糖練乳	薄力粉, きびさとう, 米油		
11木	わかめごはん	○	わかめごはんの素	精白米		663 kcal
	魚のカレー揚げ		さば	でんぶん, 薄力粉, 米油	しょうが, にんにく	24.3 g
	はりはり漬け		いか	三温糖	切干しだいこん, きゅうり, にんじん, とうがらし	
	キャベツのみそ汁		豆腐, みそ		キャベツ, にんじん, ねぎ	
12金	ガパオライス	○	鶏肉, 大豆	精白米, 三温糖, ごま油, 米油, でんぶん	青ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱, しめじ, にんにく	641 kcal
	ヤムウンセン		豚肉, えび	緑豆はるさめ, 米油, 三温糖	にんじん, きゅうり, 赤たまねぎ, きくらげ, にんにく, レモン	24.0 g
	フルーツ白玉			冷凍しらたまもち, 三温糖	パイナップル, 黄桃缶, みかん缶	
16火	ご飯	○		精白米		586 kcal
	のりの佃煮		焼きのり	三温糖		22.0 g
	たこやきポテト		ベーコン, たこ, あおのり粉, おかか	じゃがいも, 米油, 乾燥マッシュポテト	ねぎ, しょうが	
	鶏肉と大根の含め煮		鶏肉, 生揚げ	こんにゃく, 米油, 三温糖	だいこん, たけのこ, ごぼう, 干し椎茸, にんじん	
17水	マーボーナス豆腐丼	○	豆腐, 豚肉, みそ	精白米, 米油, 米油, 三温糖, でんぶん, ごま油	なす, ねぎ, たけのこ, 玉葱, にら, しょうが, にんにく, 干し椎茸, にんじん	626 kcal
	茎わかめのさっぱりサラダ		乾燥わかめ, くきわかめ	ごま油, 三温糖, 白ごま	きゅうり, キャベツ, レタス, しょうが	24.7 g
	冷凍パイ				冷凍パイ	
18木	野菜ジュース				野菜ジュース(白ぶどう)	688 kcal
	カレーラーメン		豚肉	蒸し中華めん, 米油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	20.7 g
	ポテトサモサ		鶏肉, 粉チーズ	じゃがいも, バター, 米油, ぎょうざの皮, 米油	にんにく, しょうが, 玉葱	
	氷菓セレクト			氷菓(ソーダ味)	みかんシャーベット	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム



7月

令和6年6月27日
西東京市立保谷第二小学校
校長 三澤 亘 潤

今年は、例年よりも遅い梅雨入りでしたが日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむようにしましょう。



今月の給食目標は、「暑さに負けない食事をしよう」です。いよいよ本格的な暑さになります。夏バテ予防を意識した食事で元気に過ごしましょう。

～7月の給食より～

- ※ 2日・・・【ラタトゥーユ】フランス南部プロヴァンス地方ニースの郷土料理です。今年の夏にはパリオリンピックが開催されますね。フランスの料理を食べて、オリンピックに出場する選手たちを応援しましょう。【ゆでとうもろこし】1年生に皮むきをしてもらう予定です。
- ※ 5日・・・【あなごのちらしずし】【七夕汁】七夕の献立です。デザートは、水ようかんを手作ります。
- ※ 8日・・・【体力アップまめまめキーマカレー】【海藻とツナの和風サラダ】体力向上を目的とした献立です。
- ※ 16日・・・【たこ焼きポテト】蒸してつぶしたじゃが芋にネギやたこなどを混ぜ、丸めてからオープンで焼きます。見た目がたこ焼きのようなおかずです。
- ※ 18日・・・1学期最後の給食です。氷菓セレクトを行います。みかんシャーベットとソーダ味の氷菓子の2種類から、好きな方を選びます。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

給食食材の産地記載について

これまで2011年の東日本大震災の影響で食材の産地を記載しておりましたが、2学期以降は学校給食の献立において食材の産地を記載しないこととなりました。ただし、地場食材については、西東京市産の農産物を活用することが子どもたちへの食育に繋がりを、重要であることから引き続きお知らせいたします。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

6月の主な食材の産地

食 材	産 地
しいら	長崎県
いわし	千葉県
ししゃも	ノルウェー
たこ	北海道
鮭	北海道
じゃが芋	長崎県
玉ねぎ	兵庫県
長ねぎ	茨城県
セロリ	長野県
ピーマン	茨城県
きゅうり	西東京市・埼玉県
にんじん	埼玉県
パセリ	長野県
なす	西東京市
大根	西東京市・青森県
枝豆	西東京市
キャベツ	西東京市・東京都・愛知県
ほうれん草	西東京市・埼玉県
小松菜	西東京市・東京都
レッドメロン	茨城県
さくらんぼ	山形県
すいか	群馬県



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

今月の地場食材

トマト・なす・きゅうり・小松菜・ズッキーニ・ピーマン
（向台町 田倉農園より）



西東京市農産物キャラクター「めくみちゃん」

