

7月給食だより

家庭数

西東京市立上向台小学校

令和5年6月29日

NO.4 給食室

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

蒸し暑い日が続く、梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとり、夏バテを予防しましょう。



夏を元気に過ごすには

- 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



- 主食・主菜・副菜を揃えた食事を心掛ける



- 早寝、早起きをして朝ごはんを食べる



- 冷たい物のとり過ぎに気を付ける



- こまめな水分補給を心掛ける



- 野菜をしっかり食べる



給食費の集金について

7月給食費の引き落とし日

7月10日(月)

※1年生、3年生の遠足延期に伴う返金は、2学期末に精算します。

※前日までに口座残高の確認をお願いします。

学年	集金額
1・2年	4,370円
3・4年	4,640円
5・6年	4,900円

手数料+10円



今月の献立から

7日(金)★七夕の献立

七夕にそうめんを食べると病気にならないと言われています。そうめんを天の川に見立て、星形かまぼこで星空を演出します。



10日(月)★納豆の日

7月10日は語呂合わせで、納(7)豆(10)と読めることから、関西納豆工業協同組合が納豆の消費拡大のために制定したのが始まりです。

11日(火)★沖縄料理の献立

タコスの具であるひき肉、チーズ、トマトをごはんにのせたタコライス、沖縄で生まれた料理です。給食は大豆と金時豆も加えて栄養満点にしました。パイナップルも石垣島から届くティーダパンです。

18日(火)★夏野菜のカレーライス

なすやズッキーニ、かぼちゃなど、夏に収穫される野菜を使って作ります。

主な食材の産地(6月使用分)

食材	産地	食材	産地
じゃが芋	北海道	きゅうり	埼玉県
玉ねぎ	香川県	ピーマン	茨城県
キャベツ	西東京市・茨城県	ズッキーニ	長野県
大根	千葉県	干し椎茸	近畿・四国
人参	千葉県	生わかめ	三陸
もやし	栃木県	豚肉	関東
ごぼう	青森県	鶏肉	鳥取県
しめじ・えのき	長野県	ちりめんじゃこ	兵庫県
長ねぎ	千葉県	あじ	鳥取県・長崎県
生姜	高知県	さば	ルウエー
にんにく	青森県	精白米	新潟県