



# 7月のこんだて

令和5年度  
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)	緑の食品(ビタミン・ミネラル)
			牛乳	ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
3	月	てりやきチキンバーガー		とりにく	まるパン	しょうが キャベツ
		ツナポテトサラダ	○	ツナ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ
		モロヘイヤスープ		とりにく とうふ		にんじん ほししいたけ モロヘイヤ ねぎ
4	火	ゆかりごはん			こめ	ゆかり
		さばのゴマだれやき	○	さば	さとう しろごま	
		ひじきのものにもの		だいす ひじき あぶらあげ	さとう	にんじん
		みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	だいこん えのき
5	水	カレーラーメン		ぶたにく	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ マーガリン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん
		ズッキーニのあまからいため	○	ベーコン	あぶら	にんにく チンゲンサイ スズッキーニ にんじん
		フルーツゼリー		こなかんでん	さとう	りんごジュース みかん(かん) りんご(かん)
6	木	あかまいごはん			こめ もちこめ あかまい くらごま	
		チャーチャンとうふ	○	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ ビーマン
		サンラータン		とりにく とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ えのき ほししいたけ きくらげ
7	金	さけいりちらしずし		さけ こうやどうふ あぶらあげ	こめ さとう	かんぴょう にんじん えだまめ とうもろこし ほししいたけ
		たなばたじる	○	とうふ かまぼこ	そうめん	にんじん ほうれんそう
		きなこポテト		きなこ	じゃがいも あぶら さとう	
10	月	ごはん			こめ	
		スタミナなっとう		なっとう ぶたにく	ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ
		さかなのやさいあんかけ		メルルーサ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ もやし たけのこ にんじん ビーマン ほししいたけ
		みそしる		あぶらあげ みそ		なす たまねぎ ほうれんそう
11	火	タコライス		ぶたにく だいす チーズ	こめ むぎ きんときまめ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく トマト(かん) キャベツ
		もずくたまごとじスープ	○	とりにく もずく とうふ たまご	でんぶん	にんじん えのき ねぎ
		れいとうパイン				パイン
12	水	レモンシュガートースト			しょくパン マーガリン さとう	レモンがじゅう レモンのかわ
		だいこんのわふうポトフ	○	とりにく	じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ れんこん こまつな しめじ しょうが
		ふかしとうもろこし				とうもろこし
13	木	ピピンバ		ぶたにく	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう こまあぶら しろごま	だいすもやし こまつな なら にんじん にんにく しょうが ねぎ
		ミヨック(わかめスープ)	○	わかめ とりにく とうふ	こまあぶら しろごま	ねぎ にんじん にんにく
		えだまめ				えだまめ
14	金	サラダうどん		とりにく	うどん ごまあぶら あぶら さとう しろごま	キャベツ にんじん きゅうり しょうが
		いかしゅうまい	○	いか とりにく	しゅうまいのかわ ごまあぶら でんぶん	たまねぎ しょうが ほししいたけ
		ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	さとう	ブルーベリー りんご(かん)
18	火	なつやさいのカレーライス		ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら パター	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ スズッキーニ なす チャツネ
		オリエンタルサラダ	○	とりにく	あぶら さとう コーンフレーク	にんじん もやし キャベツ
		りんごシャーベット			シャーベット	

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

こんげつ もくひょう

今月の目標

あつ ま からだ  
暑さに負けない体をつくろう

《今月の地場産》

「枝豆」「玉ねぎ」 田倉農園さん

「ブルーベリー」 加藤ファームさん



## 7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさん  
にすると、栄養のバ  
ランスが良くなります。