

7月 献立表

令和4年度
西東京市立中原小学校

日 月	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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質
1 金	ししじゅーしー タコキムチーズデミ もずくのみそしる <small>半夏生・郷土食(沖縄県)</small>	○	豚肉、刻み昆布、油揚げ、★ピザチーズ、★たこ、もずく、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、米粉、小麦粉、ごま油、じゃがいも	干し椎茸、しょうが、にんじん、にら、白菜キムチ(アルゲソリ)、えのきたけ、キャベツ、ねぎ	豆類	553 23.3
4 月	うめチャーハン ししやものかんろに かみなりじる <small>七夏の行事食献立</small>	○	鶏肉、ちりめんじゃこ、おかか削り節、★ししやも、木綿豆腐、★牛乳	精白米、米ぬか油、★白いりごま、ごま油、かたくり粉、小麦粉、米粉、揚げ油、砂糖、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、ねぎ、梅干し、にんにく、玉葱、だいこん、えのきたけ	ナッツ類	552 23.0
5 火	たいりょくアップだじりキーマカレーライス てつぶんアップひじきとこまつなのサラダ くだもの <small>体力向上献立</small>	○	豚肉、大豆、めひじき、くきわかめ、ツナ、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、ラード、小麦粉、米ぬか油、砂糖、★白いりごま	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、キャベツ、こまつな、冷凍みかん	小魚 芋類	656 23.3
6 水	くるごまきなこあげパン あおだいずとやさいのコロコロマリネ たらとレタスのブイヤベース	○	きな粉、青大豆、たら、★たこ、だし昆布、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、揚げ油、★黒すりごま、★すりごま、砂糖、米ぬか油、オリーブ油、じゃがいも	玉葱、きゅうり、にんじん、だいこん、にんにく、しょうが、レタス、セロリ、トマト缶	海藻類	613 25.6
7 木	さけいりちらしずし えだまめ たなばたじる <small>七夏の行事食献立</small>	○	だし昆布、塩ざけ、凍り豆腐、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、★牛乳	精白米、砂糖、そうめん	かんぴょう、干し椎茸、ホールコーン、にんじん、えだまめ、たけのこ(水煮)、ねぎ、だいこん、オクラ	芋類	550 26.8
8 金	ツナみそサラダうどん カレービーンズ	○	ツナ、米みそ、★豆乳、大豆、★牛乳	冷凍うどん、米ぬか油、砂糖、★ねりごま、★すりごま、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも	にんじん、きゅうり、ブロッコリー、もやし、玉葱、にんにく	きのこ類 根菜類	575 24.5
11 月	ごはん なすいりげんきみそ ぶりのてりやきあまからソース むらくもじる	○	米みそ、ぶり、★たまご、鶏肉、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、青ピーマン、なす、長ねぎ、干し椎茸、玉葱、こまつな、たけのこ(水煮)、はくさい、えのきたけ、ねぎ	大豆	562 27.1
12 火	かしわパン チキンバルミジャーノ むしとうもろこし ポテトポタージュスープ <small>世界の料理(オーストラリア)</small>	オレンジ ジュース	鶏肉、★チーズ、ベーコン(乳不使用)、★豆乳	★柏パン(乳使用)、オリーブ油、砂糖、じゃがいも	玉葱、トマト缶、とうもろこし、とうもろこし缶詰(ｸｰﾙ)、温州蜜柑ジュース	牛乳	663 24.2
13 水	キムチチャーハン なつやさいのチーズやき いそかあえ	○	豚肉、★ピザチーズ、焼きのり、おかか削り節、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、エッグフリマヨネーズ	にんじん、青ピーマン、白菜キムチ(アルゲソリ)、玉葱、ズッキーニ、ホールコーン、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、もやし	小魚	551 20.2
14 木	シーフードナポリタン ハーブチキンサラダ ブルーベリーチーズケーキ	○	ツナ、鮭フレーク、鶏肉、★クリームチーズ、★たまご、★ヨーグルト、★生クリーム、★牛乳	スパゲティ、砂糖、米ぬか油、小麦粉	にんじん、玉葱、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、にんにく、レモン果汁、ブルーベリー	ナッツ類 海藻類	556 24.5
15 金	あなごのまぜごはん とうがんにる おかしなめだまやき <small>土用の献立</small>	○	だし昆布、あなご、★たまご、豚肉、木綿豆腐、粉寒天、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、★白いりごま	にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮)、ごぼう、しょうが、きくらげ、ねぎ、とうがん、こまつな、★黄桃缶	芋類	550 23.9
19 火	なつやさいのカレーライス スイートポテトサラダ	ジョア	鶏肉、青大豆、ツナ、★ジョア	精白米、精麦(米粒麦)、じゃがいも、揚げ油、ソルトガリ(乳不使用)、米粉、はちみつ、さつまいも、米ぬか油、砂糖、エッグフリマヨネーズ	しょうが、青ピーマン、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、トマト、玉葱、にんじん、にんにく、きゅうり	牛乳	624 20.0

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。
献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

～家で何食べよう～
給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事でも大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

みずみずしい夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。
また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくりまします。

なす きゅうり すいか
トマト ピーマン かぼちゃ

7月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
トマト ズッキーニ きゅうり	都築 勲さん
小松菜 きゅうり 枝豆 なす ピーマン じゃがいも 玉ねぎ	田倉農園
ブルーベリー	加藤ファーム

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」



～西東京市産の野菜について～
毎回、畑から取れたてのものが届けられています。野菜は新鮮なものに限ると言われています。含まれている栄養価も高いからです。6月は、小松菜、きゅうり、キャベツ、ズッキーニ、トマトを使用しました。地場の農作物からもたくさんの栄養をいただき、暑い夏を元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

暑さに負けない体をつくろう 赤・黄・緑バランスよく

赤の仲間	血や肉になる ⇒	牛乳、魚、小魚、肉、卵、豆、豆製品など
黄の仲間	熱や力の元になる ⇒	ごはん、パン、麺、芋類など
緑の仲間	体の調子を整える ⇒	野菜、果物など

【給食食材の購入費に対する市からの補助について】
新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、給食食材の値上がりが続いており、現状の給食費では給食の質と量を保ちながら提供することが難しくなっています。西東京市では、市立小中学校における学校給食の質と量を保ち、安定的に実施するため、市から小中学校に対し給食食材等の購入費用の一部を補助することが決定されました。補助の対象は、令和4年7月1日から令和5年3月31日までの間に提供される学校給食に使用する給食食材等の購入費となり、補助額は、児童1食あたり20円から23円です。保護者の皆様にお支払いいただく給食費に変更はありません。保護者の皆様からお支払いいただく給食費と市からの補助金を有効に使用し、安全・安心な給食を提供してまいりますので、今後ともご理解ご協力のほど宜しくお願いいたします。