



7月のこんだて



令和5年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
3	月	○	菜飯	かつおの竜田揚げ	もずくと冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく もずく かつお	こめ こめつぶむぎ あぶらごまあぶら でんぶん しょうしんこ	しょうが にんじん しいたけ チンゲンツアイ えのきたけ とうがん
4	火	○	キムチチャーハン		豚しゃぶサラダ 水菜とにらの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ こめつぶむぎ あぶらごまあぶら はるさめ	はくさい にんじん ピーマン キャベツ きゅうり もやし しょうが たまねぎ にら みずな
5	水	○	二色そぼろごはん	鯖の味噌焼き	きのこ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご さば みそ とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら	しょうが ねぎ しめじ しいたけ えのきたけ
6	木	○	パンパン	チキンピーンズ	カリフラワーのポテトサラダ	ぎゅうにゅう だいち とり にく ベーコン ポークハム	パン さとう こむぎこ マヨネーズ (卵不使用)	セロリー たまねぎ にんじん トマト カリフラワー きゅうり コーン
7	金	○	七夕献立 七夕ちらし		七夕汁 とうもろこし	ぎゅうにゅう しゃけ とり にく	こめ さとう あぶら そうめん ふ	しいたけ かんぴょう にんじん たけのこ こまつな とうもろこし オクラ だいこん
10	月	○	照り焼きチキンバーガー		パリパリサラダ ズッキーニのミネストローネ	ぎゅうにゅう とり にく ぶたにく	パン さとう でんぶん ワンタンのかわ あぶら	しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり にん にく セロリー たまねぎ トマト ズッキーニ
11	火	○	ごはん	いかのかりん揚げ	ほうれん草の和え物 みそ汁	ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら でんぶん さとう	しょうが ほうれんそう だいすもやし にんじん はくさい ねぎ だいこん
12	水	○	ジャージャー麺	肉団子もち米蒸し	えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち みそ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら もちこめ	きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん ねぎ えだまめ
13	木	○	タイ料理 カオマンガイ		ヤムウンセン アジアンスープ	ぎゅうにゅう とり にく みそ ぶたにく えび	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ レモン にんじん きゅうり たまねぎ きくらげ だいこん チンゲンツアイ
14	金	○	海の日 なすとシーフードのトマトソーススパゲッティ		ジャーマンポテト 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか ほうたけ わかめ くきわかめ ベーコン	スパゲッティ オリーブゆ ちゅうご あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリー トマト なす キャベツ にんじん パセリ
18	火	○	ごはん	あじのねぎソース	きやべつのあっさり和え こしね汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにやく さといも	しょうが たまねぎ キャベツ こまつな にんじん しいたけ ねぎ だいこん ごぼう
19	水	○	夏野菜のカレーライス		ビーンズサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ きんときまめ ツナ かんてん ゼラチン	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ にんじん セロリー トマト きゅうり キャベツ りんご ジュース りんご

※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。

7日「とうもろこし」

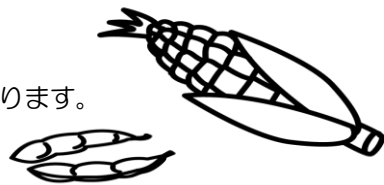
1年生がとうもろこしの皮むきをお手伝いしてくれます。

とうもろこしは、市内の農家さんの中野雄一さんが届けてくださります。

12日「えだまめ」

2年生が枝豆のさやとりをお手伝いしてくれます。

えだまめは、市内の農家さんの田倉農園さんが届けてくださります。



今月の目標

夏の健康について考えよう！

