



# 7月 こんだてひょう



家庭数配布

2024年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月		ながさきさらうどん	ぶたにく、いか、えび、なると	ほしちゅうかめん、あぶら、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ もやし、はくさい、さやいんげん	582 kcal
		ポテトこあげ	たこ、あおのり	じゃがいも、でんぶん、こむぎこ、 あげあぶら	ねぎ、しょうが	25.1 g
		れいとうみかん			みかん	17.1 g
		半夏生に合わせてたこを使った献立です。見た目は、たこ焼きですが…実は、じゃがいも！つぶしたじゃがいもにたこを混ぜ、ひとつひとつ丸めて揚げます。				
2火		えだまめごはん		こめ	えだまめ	525 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、だいず、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	25.9 g
		だいこんときゅうりのしおこうじつけ			だいこん、きゅうり、しょうが	18.5 g
		あおさじる	あぶらあげ、あおさ、みそ		こまつな、にんじん、ねぎ	2.3 g
3水		きなこあげパン	きなこ	ミルクパン、あげあぶら、さとう		654 kcal
		ハーブチキンサラダ	とりにく	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく バジル	27.5 g
		ポトフ	ウインナー、だいず	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	26.3 g
						2.7 g
4木		ごはん		こめ		629 kcal
		さばのゴマダレやき	さば	さとう、ごま		26.5 g
		かぶのそくせきづけ			かぶ、にんじん、きゅうり	24.2 g
		みそしる(かぼちゃ)	とうふ、みそ		えのきたけ、かぼちゃ、だいこん、 ねぎ、みずな	2.3 g
5金		あなごちらし	あなご、たまご	こめ、ごま、あぶら、さとう	ほししいたけ、かんぴょう、にんじん さやえんどう	615 kcal
		とりのてりやき	とりにく		しょうが	27.9 g
		たなばたじる	とりにく、かまぼこ	そうめん	こまつな、にんじん、ねぎ	21.6 g
		たなばたゼリー	かんてん	さとう	ぶどうジュース、パイン	2.6 g
8月	ジュレ アイス スジ	オレンジジュース	パエリアは、海の幸をたっぷり使い色鮮やかに仕上げます。スペイン語で、「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくを表します。			618 kcal
		パエリア	とりにく、えび、いか	こめ、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 あかピーマン、きびピーマン、レモン	22.7 g
		ベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン	21.4 g
		ソパ・デ・アホ(にんにくスープ)	ウインナー、たまご	オリーブオイル、パンこ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、 パセリ	2.4 g
9火		ごはん		こめ		654 kcal
		とりのからあげ	とりにく	でんぶん、あげあぶら	しょうが、にんにく	28.3 g
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、うめぼし	21.7 g
		みそしる(だいこん・じゃがいも)	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.5 g
10水		スタミナどん	ちりめんじゃこ、ぶたにく	こめ、げんまい、ごま、でんぶん、 あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら もやし、チンゲンサイ	652 kcal
		あぶらあげのサラダ	あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ	28.5 g
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	20.9 g
		スタミナ丼は、ごはんにごまとちりめんじゃこを混ぜています。肉野菜炒めをかけた、ご飯がもりもり進みます。				
11木		ひやしちゅうか	ロースハム	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう	きゅうり、もやし、にんじん	570 kcal
		にらまんじゅう	ぶたにく、だいず	あぶら、でんぶん、しゅうまいのかわ	キャベツ、にら、にんにく、しょうが ほししいたけ	24.6 g
						17.8 g
						2.5 g
12金		なつやさいのカレーライス	ぶたにく	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ ズッキーニ、いんげん、セロリー、ケチャップ	622 kcal
		なついろサラダ		さとう、あぶら	キャベツ、レタス、きゅうり、トマト、コーン、いんげん	19.6 g
		こだますいか			こだますいか	21.4 g
		カレーライスもサラダも、地元の夏野菜をたくさん使った献立です。旬の夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう。				
16火		こめこのコーンクリームパスタ	ベーコン、きゅうにゅう、チーズ、 クリーム	スパゲッティ、オリーブオイル、あぶら、 じゃがいも、バター、こめこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン クリームコーン	732 kcal
		フレンチサラダ		さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん あかピーマン	24.6 g
		ブルーベリーチーズマフィン	クリームチーズ、たまご、きゅうにゅう	バター、さとう、こむぎこ	ブルーベリー	26.9 g
		夏が旬のブルーベリーは、市内農家さんから届けていただきます。ブルーベリーの甘酸っぱさのおかげでクリームチーズが効いたマフィンです。				



17 水	ごはん	西東京市の友好都市 千葉県勝浦市の献立	こめ		635 kcal
	ひじきふりかけ		さとう、ごま、	ゆかり	32.9 g
	勝運カツ(かつんカツ)	かつお、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあぶら	しょうが、にんにく	17.4 g
	ごまあえ		ごま、さとう	ごまつな、もやし、にんじん	2.2 g
	とうがんじる	とりにく	でんぷん	とうがん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	
18 木	まるパン	ギリシャ料理 の献立	パン		663 kcal
	ムサカ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ	あげあぶら、じゃがいも、オリーブオイル こむぎこ、バター、あぶら	なす、たまねぎ、にんにく、ケチャップ	26.7 g
	ギリシャふうサラダ	チーズ	オリーブオイル、さとう	トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、レモン	31.4 g
	フローズンヨーグルト	ヨーグルト	ムサカは、なすとじゃがいもにミートソース・ホワイトソースをかけて焼きます。		2.6 g

※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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール活性 性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
一日あたりの平均	627	26.2	22.0	338	92	2.4	3.0	232	0.28	0.44	21		
基準値(中学年)	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	285	0.40	0.61	36	6.0	2.3
充足率(%)	96.5	94.9	121.5	96.6	184.0	80.0	150.0	116.0	70.0	110.0	84.0	133.3	121.1



今月の給食目標「好ききらいをしないで 食べよう」  
食べ物のことを知ろう・苦手なものでも挑戦してみよう

### 今月の地場野菜

○田倉農園 (向台町)

・こまつな ・きゅうり ・たまねぎ ・キャベツ  
・トマト ・ピーマン ・ナス

○小林農園 (芝久保町)

・きゅうり ・ピーマン  
・モロッコいんげん

○加藤ファーム (北町)

・ブルーベリー



西東京市の姉妹都市は、福島県南会津郡下郷町、  
友好都市は山梨県北杜市、千葉県勝浦市です。



給食の提供をきっかけに、姉妹都市・友好都市の食文化(郷土料理や地域固有の料理)に触れることで、本市と繋がりのあるまちへの関心を高めるとともに、食文化の違いを学ぶきっかけとします。市内の児童の皆さんが、姉妹都市・友好都市に興味を持ち、自ら学ぶことにつながってほしいと思います。また、家庭内においても話題にしていだければ嬉しいです。

今月は、千葉県勝浦市のカツオ料理 勝運カツ(かつんカツ)を実施します。

勝浦市は、千葉県の東南に位置し、太平洋を臨む温暖な地域です。総面積は、95 平方km、人口は約16,000人です。水質の良好な海水浴場やリアス式海岸など風光明媚で自然豊かな市です。産業は、カツオの水揚げで代表される漁業と、日本三大朝市で、400 年の歴史のある「朝市」をはじめ、ビッグひな祭りなど年間 150 万人を超える観光が中心となっています。



## 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜は、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたえ栄養を豊富に含みます。

今年も2年生は、校庭の畑で夏野菜を育てています。昨年の夏は、キュウリ・ナス・ピーマン・トマトなどたくさんの野菜が収穫できました。給食のメニューにも使わせていただき、おいしく味わいました。今年も、収穫が楽しみです。

自分が育てた野菜は愛着がわくようで、毎年この時期に苦手の野菜を食べられるようになる子が続出します! 気持ちの変化でこんなにも変わるのか...と感じる日々です。感受性豊かな低学年のうちに、様々な体験を通して、食に興味を持ってほしいと思います。



## 今月のこんだてより

## 七夕3択クイズ



### ☆1日 半夏生 ポテトこ揚げ

夏至から数えて 11 日頃からの 5 日間が「半夏生」です。今年も、7月1日から始まります。昔から、農作業の目安として「田植えは夏至の後、半夏生の前までに終わらせる」と言い伝えられ、農家の人たちが大切にしていた雑節の一つです。

この日は、「タコ」の足のように、稲の根がしっかり根付くように」という意味から関西では、タコを食べる風習があります。今年もたこを取り入れた献立にしました。

### ☆5日 七夕 そうめん汁 たなばたゼリー

天の川に見立てたそうめん、短冊形に切ったかまぼこ・にんじんを入れて、七夕の夜空をイメージして作ります。七夕にそうめんを食べる習慣は、奈良時代からあるそうです。たなばたゼリーは、星形の寒天を浮かべたたなばたゼリーです。

### ☆10日 とうもろこしの皮むき

2年生がとうもろこしの皮むきを行います。ご家庭でも、皮むきを体験したことがある児童は多いと思いますが、今回はとうもろこしの成長過程、皮やひげがどのようにになっているかを観察しながら進めます。また、美味しさの秘密も紹介します。朝採りした甘いとうもろこしをいただきます。

### ☆14日 ブルーベリーチーズケーキ

北町の加藤ファームさんから生ブルーベリーを届けていただきます。クリームチーズの入った生地をカップに入れてブルーベリーをのせて焼きます。夏限定のみずみずしい味わいを楽しみます。

### ☆18日 ギリシャの家庭料理 ムサカ

ナスとじゃがいも、ミートソースにたっぷりのホワイトソースを重ね焼きたらザアアに近い料理です。ボリューム感があり食べ応えのある一品です。昨年度、提供した時には、ナスが苦手な人からもおいしかった! と好評でした。

### Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう?



### Q2 笹の葉につるす願いのことを書くと紙と、同じ切り方はどれでしょう?



### Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう?



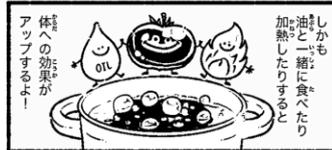
### Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう?



### Q5 そうめんを使った、夏限定の郷土料理はどれでしょう?



## トマトの色



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって  
元気に過ごしましょう。