



令和3年度

7月のこんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
1	木	牛乳	ごはん・のりのつくだに ピリからにくじゃが とうがんじる	のり ぶたにく・かつおぶし とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう こめあぶら・じゃがいも・しらたき・さとう	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんじん・しめじ・とうがん・ねぎ・こまつな
2	金	牛乳	スパゲティナポリタン パリパリポテトサラダ プラム	ぶたにく・ベーコン・チーズ	スパゲティ・こめあぶら・バター じゃがいも・こめあぶら・さとう	にんにく・にんじん・たまねぎ・ピーマン・トマトピューレ キャベツ・にんじん・きゅうり プラム
5	月	牛乳	かやくごはん アジフライ こんにやくのあえもの	とりにく・あぶらあげ・かつおぶし アジ とうふ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こむぎこ・パンこ・こめあぶら こんにやく・こめあぶら・さとう	ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・オクラ・ねぎ にんじん・きゅうり・キャベツ
6	火	牛乳	ポークカレーライス じゃこサラダ むしとうもろこし	ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン さとう・こめあぶら・ごま	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし とうもろこし
7	水	牛乳	あまのがわごはん たなばたじる すいか	ぶたにく・たまご とりにく・かまぼこ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう・こめあぶら そうめん	しょうが・きゅうり・オクラ・にんじん にんじん・ねぎ・こまつな すいか
8	木	牛乳	アップルチーズトースト マセドアンサラダ ポトフ	カッテージチーズ ハム ぶたにく・ベーコン・ウィンナー	しよくパン・さとう・はちみつ さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも	りんご だいこん・きゅうり・にんじん・あかピーマン・きいろピーマン しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ
9	金	牛乳	タコライス もずくスープ サーターアンダギー	ぶたにく・だいず もずく・かつおぶし とうにゅう	こめ・おしむぎ・こめあぶら こむぎこ・さとう・こめあぶら	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・レタス にんじん・えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう
12	月	牛乳	みそラーメン ぼうぎょうざ れいとうみかん	ぶたにく・みそ ぶたにく	ちゅうかめん・ごまあぶら・ごま ぎょうざのかわ・ごまあぶら	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・たまねぎ・もやし・とうもろこし・ねぎ・チンゲンサイ キャベツ・にら・ねぎ・にんにく・しょうが・しいたけ みかん
13	火	牛乳	もろこしごはん さばのぶんかまし ゆでえだまめ	さば ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら	とうもろこし えだまめ にんじん・だいこん・はくさい・しめじ・こねぎ
14	水	牛乳	ビクトリーパン ムサカ レヴィシアスーパ	ぶたにく・だいず・とうにゅう・チーズ ベーコン・ひよこまめ	あしたばパン じゃがいも・こめあぶら・こむぎこ・マーガリン・パンこ こめあぶら	にんにく・たまねぎ・にんじん・なす・トマト・トマトピューレ・パセリ キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう
15	木	牛乳	カリカリうめごはん いかのかりんとあげ ゴーヤチャンプルー	あぶらあげ・みそ・かつおぶし いか ベーコン・とうふ・オイスターソース・たまご・かつおぶし	こめ・おしむぎ じょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう	うめ たまねぎ・かぼちゃ・ねぎ・ほうれんそう しょうが しょうが・にんにく・にんじん・もやし・にがうり
16	金	牛乳	ぶたキムチごはん レタスのちゅうかおひたし モロヘイヤのスープ	ぶたにく ツナ とりにく	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら・さとう さとう・ごまあぶら こめあぶら・はるさめ・ごまあぶら	しょうが・たまねぎ・はくさい・キムチ・ねぎ レタス・だいこん・きゅうり しょうが・にんじん・しめじ・モロヘイヤ・ねぎ
19	月	牛乳	おたのしみきゅうしょく	かつおぶし・わかめ・ハム とりにく	うどん かたくりこ・こむぎこ・こめあぶら セレクトデザート	キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし にんにく・しょうが

※飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。



☆今月の献立より☆

6日 むしとうもろこし：1年生のみなさんに、皮むきをお手伝いしてもらいます。

7日 行事食「七夕」：

「あまのがわごはん」は、夜空に浮かぶ天の川をイメージして、ぶた肉のそぼろ、炒り卵、きゅうり、オクラ、星とハートに型抜きしたにんじんをきれいに盛り付けます。「七夕汁」は、天の川と織姫のつむぐ糸に見立てたそうめんと星形のかまぼこが入ったすまし汁です。

9日 郷土料理「沖縄県」：

「タコライス」は、メキシコ料理のタコスの具材をごはんにのせた、沖縄発祥の料理です。「もずくスープ」のもずくの生産量は、沖縄県が全国一です。「サーターアンダギー」は、沖縄で昔から食べられている伝統的な揚げ菓子です。「サーター」は砂糖、「アンダギー」は揚げ物を意味しています。

13日 もろこしごはん・ゆでえだまめ：

2年生のみなさんに、皮むきとさや取りをお手伝いしてもらいます。

14日 世界の料理「ギリシャ」：

この日は、東京オリンピック・パラリンピックの聖火リレーが西東京市で行われます。それに合わせ、オリンピック発祥の国、ギリシャの料理を作ります。「ムサカ」は、なす、じゃがいも、ミートソース、ホワイトソースを重ねてオーブンで焼いた、ギリシャの代表的な料理です。「レヴィシアスーパ」の「レヴィシア」はひよこ豆、「スーパ」はスープのことで、ひよこ豆が入ったスープです。

19日 おたのしみきゅうしょく：

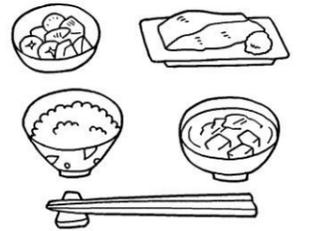
1学期最後の給食は、メニューが当日まで秘密のおたのしみ給食です。デザートは、フローズンヨーグルトとりんごシャーベットのどちらかを選んでもらいます。

今月の目標

正しく配膳をしよう

和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶碗は左側に、汁碗は右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



今月の地場・産直野菜(予定)

<都築農園より> じゃがいも・枝豆・トマト

<和ファームより> 大根・なす <もとはし農場より> きゅうり

《給食費について》

★8月も給食費の引き落としがあります！

7月分は、7月8日(木)に給食費の引き落としがあります。

8月分は、8月10日(火)に給食費の引き落としがあります。

◇口座の残額のご確認をお願いします。

◇残額不足の時は未納となります。前日までに各ご家庭の口座へご入金ください。

◇7月は19日(月)、8月は19日(木)が再引き落としの日です。

◆未納のないようにご協力ください。

◆事務整理の都合上、3月の引き落としはありません。

