



令和4年度 7月 こんだてひょう



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	金	ジュリア (マスカット)	チキンピラフ ミネストローネ むしとうもろこし	1年生 とうもろこしの皮むき	とりにく ベーコン	こめ・おしむぎ・マーガリン・こめあぶら こめあぶら・マカロニ・さとう	にんにく・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・きいろパプリカ・パセリ にんじん・たまねぎ・セロリ・トマト とうもろこし
4	月	にぎゆう う	ごはん・げんきみそ アジフライ しおとんじる		みそ アジ 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・さとう・ごま こむぎこ・パンこ・こめあぶら こめあぶら	にんじん・ピーマン・ねぎ・しいたけ・しょうが にんじん・だいこん・はくさい・しめじ・こねぎ
5	火	にぎゆう う	シナモンアップルトースト イSPANヒサラダ シュクメルリ	世界の料理 「ジョージア」	ハム とりにく・ぎゆうにゆう・なまクリーム	しよくパン・りんごジャム・はちみつ・マーガリン さとう・ごま こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	シナモン・りんご ほうれんそう・にんじん・キャベツ・にんにく にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ
6	水	にぎゆう う	かてうどん ちくわのてんぷら ゆでだまめ	2年生 えだまめ 枝豆のさや取り	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし ちくわ	うどん こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら	しいたけ・ねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな えだまめ
7	木	にぎゆう う	あまのがわごはん たなばたじる すいか	行事食 「七夕」	ぶたにく・たまご とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう・こめあぶら そうめん・ほしがたふ	しょうが・きゅうり・にんじん にんじん・ねぎ・オクラ すいか
8	金	にぎゆう う	たいりよくアップまめまめキーマカレーライス ひじきとこまつなてつぶんサラダ れいとうみかん	たいりよく 体力アップ 献立	だいず・ぶたにく ひじき・ツナ	こめ・げんまい・こめあぶら・こむぎこ・マーガリン さとう・ごま	パセリ・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト・りんご にんじん・キャベツ・こまつな・しょうが みかん
11	月	にぎゆう う	じゃこなめし しゆんやさいのみそじる にんにくのさっぱりからあげ タコのシャキシャキあえ		ちりめんじゃこ みそ・かつおぶし とりにく たこ	こめ・おしむぎ・ごまあぶら かたくりこ・こむぎこ・こめあぶら こめあぶら・さとう	こまつな たまねぎ・かぼちゃ・なす・ねぎ・ほうれんそう にんにく・しょうが だいこん・にんじん・きゅうり・レタス・とうもろこし・にんにく・たまねぎ
12	火	にぎゆう う	バーガーパン ハンバーグ なつやさいのサラダ コーンスープ		ぶたにく・とりにく ベーコン・ぎゆうにゆう・なまクリーム	まるパン こめあぶら・パンこ さとう・こめあぶら こめあぶら・マーガリン・こむぎこ	たまねぎ・りんご トマト・たまねぎ・きゅうり・レタス たまねぎ・とうもろこし・パセリ
13	水	にぎゆう う	カリカリうめごはん たまごとねぎのおすいもの コロツケ カミカミあえ	給食委員会 が考えた メニューウィーク	ぶたにく するめいか	こめ・おしむぎ かたくりこ じゃがいも・こめあぶら・こむぎこ・パンこ こめあぶら・さとう	うめ だいこん・にんじん・ほうれんそう・ねぎ たまねぎ にんじん・きゅうり・キャベツ
14	木	にぎゆう う	キムチラーメン ジャンボギョウザ フルーツポンチ		ぶたにく ぶたにく	ちゅうかめん・こめあぶら・ごまあぶら ぎょうざのかわかたくりこ・こめあぶら・こめあぶら・こむぎこ しらたまこ・さとう	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・やし・はくさい・キムチ・ら・ねぎ キャベツ・ねぎ・にんにく・しょうが みかんかん・パイナップルかん・おうとうかん
15	金	にぎゆう う	おにぎり にくじゃが みそじる		さけ・のり ぶたにく・かつおぶし とうふ・あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ 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 キャベツ・ねぎ・こまつな
19	火	にぎゆう う	シシジューシー ゴーヤチャンプルー もずくスープ	郷土料理 「沖縄県」	ぶたにく・あぶらあげ・こんぶ ベーコン・とうふ・オイスターソース・たまご・かつおぶし もずく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう	にんじん・しいたけ・ねぎ しょうが・にんにく・にんじん・もやし・にがうり にんじん・えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう
20	水	おたのしみ	おたのしみきゅうしょく		とりにく・ベーコン	スパゲティ・こめあぶら・オリーブゆ こめあぶら・さとう・コーンフレーク セレクトデザート	にんにく・たまねぎ・トマト・ズッキーニ・バジル・レモン きゅうり・にんじん・キャベツ

※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

- ・1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。
- ・5日 世界の料理「ジョージア」:
ジョージアの料理を作ります。「イSPANヒサラダ」はほうれん草のサラダのことで、ジョージアではよく食べられているサラダのひとつです。「シュクメルリ」は、にんにくをたっぷり入れたクリームソースでとり肉を煮込んだ、ジョージアの伝統的な料理です。
- ・6日 ゆでだまめ: 2年生のみなさんに、さや取り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、切ると星の形になるオクラ、星の形をしたお麩が入ったすまし汁です。
- ・8日 体力アップ献立:
谷戸二小のみなさんの「体力向上」を目的として考えた、体力アップ献立です。今回は、特に「鉄分」がたくさんとれる献立にしました。
- ・11日～15日 給食委員会が考えたメニューウィーク:
給食委員会で1週間分の献立を考えました。詳しくは裏面をご覧ください。
- ・19日 郷土料理「沖縄県」:
「シシジューシー」は、ぶた肉、野菜、油揚げ、昆布などが入った具だくさんの炊き込みごはんです。「ゴーヤチャンプルー」は、沖縄県の特産品のゴーヤをメインに、豆腐や野菜など、色々な具材と一緒に炒めた料理です。豆腐は、沖縄で作られている島豆腐を使います。「もずくスープ」のもずくの生産量は、沖縄県が全国一です。
- ・20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、フロゼ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。

今月の地場・産直野菜(予定)

<都築勲さん> ズッキーニ <中野雄一さん> 小松菜・とうもろこし

今月の目標 正しく配ぜんしよう

和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。
茶わんは左側に、汁わんは右側に、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。

給食の時には、盛り付け表をよく見て配ぜんしましょう。

*** お知らせ ***

【小中学校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等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～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。

保護者の皆様に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よろしくお祈りいたします。

