



7月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

児童数

令和6年

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	○	半夏生の献立 ひやしうどん	たこの おこのみやき	パリパリあぶらあげサラダ	牛乳、鶏肉、たこ、豚肉、たまご、 青のり、鰹節、油揚げ	うどん、油、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、ごま油	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、 キャベツ、だいこん、もやし、 きゅうり、玉ねぎ	601 kcal 23.8 g 26.1 g 2.8 g
2火	○	むぎごはん	マーボーなす	はるさめサラダ あんにとろろ	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、 調理用牛乳	米、麦、油、砂糖、でん粉、 ごま油、はるさめ	なす、にんにく、しょうが、たけのこ、 干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、 きゅうり、キャベツ、だいこん、 パイン缶詰、もも缶詰、みかん缶詰	633 kcal 22.4 g 20.6 g 2.1 g
3水	○	セサミトースト	カレーふうみの シチュー	ゴーヤチップス キャロットラペ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 ツナ	パン、バター、練りごま、 ごま、砂糖、油、じゃがいも、 小麦粉、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、スッキーニ、にがり、 らっきょう	620 kcal 21.1 g 29.1 g 2.1 g
4木	○	もろこしごはん	コロケ	こまつなのおひたし なつやすいのみそしる	牛乳、豚肉、鰹節、油揚げ、 みそ	米、油、じゃがいも、油、 小麦粉、パン粉	とうもろこし、赤ピーマン、 玉ねぎ、こまつな、キャベツ、 えのきだけ、かぼちゃ、 なす、長ねぎ	652 kcal 22.0 g 21.7 g 2.7 g
5金	○	7/7 セタの献立 たなばたすし	ちくわの いそべあげ (1,2ねん1こ、3年～2個)	そうめんじる たなばたゼリー	牛乳、油揚げ、えび、 たまご、ちくわ、青のり、 かまぼこ	米、砂糖、油、小麦粉、そうめん	干しいたけ、にんじん、 たけのこ、かんぴょう、 オクラ、こまつな、 長ねぎ、ぶどう果汁	604 kcal 23.0 g 16.0 g 2.7 g
8月	○	なつやすいのおろしスパゲッティー	ひじきサラダ レモンケーキ		牛乳、ベーコン、ツナ、干ひじき、 たまご、生クリーム	スパゲッティー、オリーブ油、 油、砂糖、でん粉、ごま、小麦粉、 バター	にんにく、だいこん、しめじ、 スッキーニ、なす、トマト、 こねぎ、とうもろこし、にんじん、 キャベツ、玉ねぎ、レモン	690 kcal 24.4 g 29.1 g 2.4 g
9火	○	西東京市の友好都市：福島県下郡町の料理 「会津ソースかつ丼・こづゆ」	やさいのあさづけ こづゆ	あいずソースかつどん	牛乳、豚肉、ほたてがし	米、麦、小麦粉、パン粉、油、 砂糖、さといも、こんにゃく、 豆麴、でん粉	キャベツ、きゅうり、だいこん、 しょうが、にんじん、たけのこ、 干しいたけ、きくらげ、 長ねぎ、こまつな	614 kcal 23.6 g 16.6 g 2.4 g
10水	○	むぎごはん	なつやすいカレー	うめおかかあえ オレンジ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、鰹節	米、麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、セロリ、トマト、なす、 スッキーニ、きゅうり、赤ピーマン、 黄ピーマン、キャベツ、もやし、 梅干し、パレンシアオレンジ	639 kcal 22.9 g 19.7 g 2.0 g
11木	○	チリピーンズドッグ	コーンポテト モロヘイヤとたまごのスープ		牛乳、大豆、豚肉、チーズ、 鶏肉、たまご	パン、油、小麦粉、じゃがいも、 バター	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、とうもろこし、 モロヘイヤ、長ねぎ	607 kcal 28.5 g 26.2 g 2.8 g
12金	○	ごはん	さばの カレーあげ	しおとんじる ゴーヤとりのつくだに	牛乳、のり、さば、豚肉、豆腐	米、砂糖、小麦粉、でん粉、油	にがり、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、だいこん、キャベツ、 もやし、長ねぎ	602 kcal 26.1 g 22.5 g 2.1 g
16火	○	あんかけ チャーハン	じゃがいもと レバーの あまからあげ	ビーフンスープ	牛乳、焼き豚、なると、 豚レバー、豚肉	米、麦、ごま油、でん粉、 じゃがいも、油、ごま、 砂糖、ビーフン	しょうが、長ねぎ、たけのこ、 レタス、干しいたけ、 はくさい、にんじん、にら	602 kcal 22.3 g 17.1 g 2.6 g
17水	○	ブルーベリー ジャムサンド	西東京市産の生ブルーベリーをジャムにしました チリコンカン	コーンサラダ	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン	パン、砂糖、油、じゃがいも	ブルーベリー、レモン、しょうが、 にんにく、にんじん、玉ねぎ、 セロリ、トマト、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	600 kcal 23.3 g 20.5 g 2.5 g
18木					発酵乳、豚肉、みそ	中華麺、油、砂糖、でん粉、 ごま油、じゃがいも、 マヨネーズ	きゅうり、にんにく、しょうが、 干しいたけ、にんじん、 たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、 キャベツ、とうもろこし、 みかん果汁	647 kcal 22.2 g 10.8 g 2.3 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



<今月の地場野菜> 西東京市で収穫されたものです。 天候等により他地区になることもあります。
こまつな・じゃがいも・きゅうり・スッキーニ・なす・たまねぎ・ブルーベリー

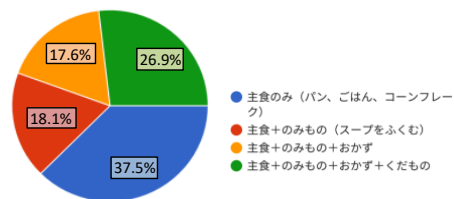
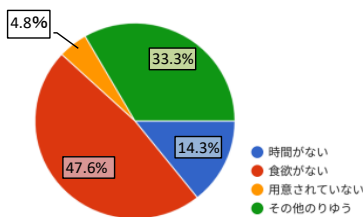
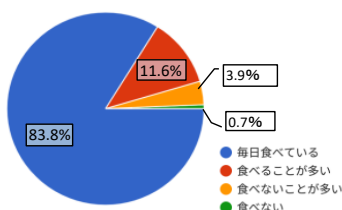
望ましい生活習慣をつけましょう

本校では、昨年度から6月と12月ごろの年2回、タブレットで生活習慣のアンケートを実施しています。
内容は、朝食摂取状況、起床時間、就寝時間、運動習慣、スクリーンタイム（ゲームやスマホなどのディスプレイ使用時間）などについてです。

朝ごはんを食べていますか。

食べない理由は。

どんなものを食べていますか。



1年前の同じ時期は、朝ごはんを食べている（毎日食べている+食べることが多い）児童は、93%でした。12月には、94.2%になりました。
今回は、95.4%の児童が朝ごはんを食べてきていると回答しています。しかし、学年が上がるにつれて、朝ごはんを食べないで登校することが増える傾向があります。これは、寝る時間や起きる時間にも関係しているようです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけることが大切です。