

7月の献立表

日	曜	主 食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	月	ご飯		冷凍パイン	マーボーなす わかめスープ	牛乳・豚ひき肉・生揚げ・みそ・鶏肉・わかめ	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油	にんにく・生姜・しいたけ・人参・なす・たけのこ・ネギ・水菜・冷凍パイン	847 k cal 30.4 g
2	火	スタミナ丼		小玉すいか	夏野菜スープ	牛乳・豚肉・鶏肉・さば節	米・油・白滝・砂糖・でんぷん	にんにく・生姜・玉ねぎ・えのき・ねぎ・きゃべつ・人参・モロヘイヤ・ズッキーニ・すいか	700 k cal 30.5 g
3	水	ココアロール			こんにゃくサラダ ひよこ豆カレースープ	牛乳・調理用牛乳・豚肉・ベーコン・ひよこ豆	パン・小麦粉・砂糖・バター・糸コン・油・じゃが芋	もやし・きゅうり・人参・生姜・にんにく・玉ねぎ・トマト・さやいんげん	923 k cal 31.8 g
半夏生の献立									
4	木	スパゲティ マトソース		ブルーベリーケーキ	たこのガーリックサラダ	牛乳・豚ひき肉・たこ・液卵・クリームチーズ・調理用牛乳	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・ホットケーキミックス・バター	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・トマト・きゅうり・きゃべつ・とうもろこし・ブルーベリー	936 k cal 34.7 g
七夕の日の献立									
5	金	ちらし寿司			大根の梅肉和え 七夕汁	牛乳・油揚げ・あなご・液卵・のり・豆腐・かまぼこ	米・砂糖・油・ビーフン	かんぴょう・ごぼう・人参・しいたけ・大根・きゅうり・ねり梅・ねぎ・オクラ・ほうれん草	683 k cal 26.8 g
8	月	きんぴらご飯			おかりば焼き きゃべつのごま風味味噌汁	牛乳・豚肉・鶏肉・味噌・油揚げ	米・白滝・ごま油・砂糖・いりごま	ごぼう・人参・キャベツ・大根・葉ねぎ	742 k cal 32.6 g
9	火	ジャージャー麺		サイダーゼリー	小松菜のスープ	牛乳・豚ひき肉・大豆・味噌・豆腐・粉寒天	蒸し中華めん・油・でんぷん・こんにゃく・砂糖	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・ねぎ・きゅうり・もやし・小松菜・洋なし	807 k cal 32.6 g
10	水	ご飯			豚肉のしぐれ煮 きゃべつ塩漬け 夏のっぺい汁	牛乳・豚肉・味噌・油あげ・豆腐・出しこぶ	米・油・白滝・砂糖・じゃが芋・でんぷん	生姜・ごぼう・玉ねぎ・人参・きゃべつ・レモン・とうがん・なす・大根	794 k cal 33.0 g
11	木	きな粉揚げパン			三色サラダ 肉だんご野菜のスープ	牛乳・きな粉・豚ひき肉・液卵	パン・油・砂糖・オリーブ油・でんぷん	大根・人参・とうもろこし・生姜・きゃべつ・ねぎ	858 k cal 30.5 g
12	金	黒えびピラフ		冷凍みかん	フレンチサラダ ラタトゥイ風スープ	牛乳・ベーコン・むきえび・ひよこ豆・鶏肉	米・麦・オリーブ油・油・砂糖	生姜・人参・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・ピーマン・レタス・きゅうり・かぼちゃ	709 k cal 25.8 g
13	土	学校公開日 午前授業							
16	火	セルフフィッシュバーガー			糸寒天サラダ じゃが芋玉ねぎスープ	牛乳・メルルーサ・液卵・糸寒天・ハム・豚肉	パン・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま油・じゃが芋	きゃべつ・人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ほうれんそう	924 k cal 43.0 g
17	水	きび菜飯			豚肉の生姜焼き 枝豆の梅サラダ 沢煮椀	コーヒー乳飲料・豚肉・豆腐・出しこぶ	米・もちきび・オリーブ油	大根菜・玉ねぎ・生姜・きゃべつ・枝豆・きゅうり・ズッキーニ・カリカリ梅・人参	776 k cal 29.3 g
18	木	夏野菜カレー ライス 福神漬け		パインゼリー	大根とハムのサラダ	牛乳・豚肉・ハム・粉寒天	米・油・じゃが芋・小麦粉・バター・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・いんげん・福神漬け・きゅうり・パインジュース・パイン	919 k cal 26.3 g
1学期最後の給食									
19	金	エスニック冷し担担うどん		お楽しみデザート	ポテト入り野菜ソテー	牛乳・豚ひき肉・油あげ・大豆・みそ・豆乳・ベーコン	冷凍うどん・油・砂糖・練ごま・じゃが芋	もやし・きゅうり・人参・生姜・にんにく・きゃべつ・ピーマン	903 k cal 38.7 g
20	土	学校公開日 終業式							

※献立は材料の都合により変更することもあります。
※食材は果物以外全て加熱しています。 ※調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

7月の食育目標

夏の食生活と健康について考えよう！！

☆☆☆保護者の皆様へのお願い☆☆☆
給食当番は、19日の給食終了後、エプロン・三角巾を持ち帰り洗濯し、アイロンをかけて、夏休みの三者面談の際に必ずお持ちくださるようご協力お願いいたします
～2学期の給食は8月28日（水）から始まります～



夏休みも毎日牛乳を飲もう
1日 2本！！

6月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	きゅうり	群馬・秋田
玉ねぎ	兵庫・佐賀・香川	ほうれん草	九州
大根	西東京(田倉さん) 青森	小松菜	北海道
キャベツ	西東京(田倉さん) 東京	たけのこ	九州
人参	千葉	ピーマン	茨城
もやし	栃木	レタス	長野
ごぼう	青森	さやいんげん	千葉
にら	茨城・栃木	グリーンピース	宮崎
長ネギ	茨城	さやいんげん	栃木
生姜	高知	水菜	茨城
にんにく	青森	白菜	長野
青梗菜	長野・茨城	もうかさめ	宮城
美生柑	愛媛	鰯	ノルウエー
りんご	青森	秋鮭	北海道
アンデスメロン	茨城	豚肉	群馬
小玉すいか	熊本	鶏肉	宮崎
米	新潟・岩手	干しいたけ	北海道
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	醤油	あきる野市

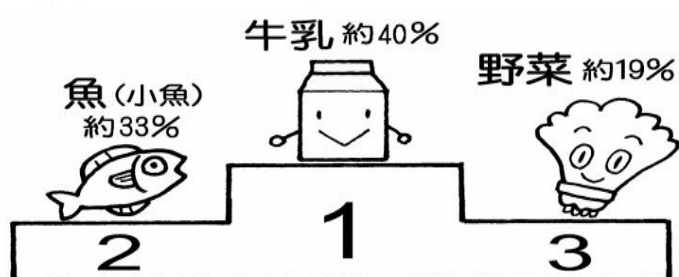


※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。



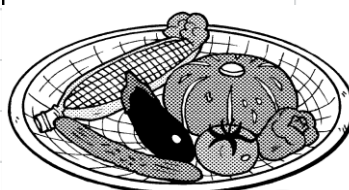
カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



西東京農産物キャラクターのめぐみちゃんです。地場野菜を食べよう！



夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてもちがいです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。