



7月の献立表

給食目標「残さず食べて暑い夏を乗り切ろう」

日	牛乳	献立名	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 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1杯あたり たんぱく質 脂質
1月	○	ツナコーントースト	ツナ	食パン	コーン,玉ねぎ	746 kcal
		オニオンスープ	ベーコン	こめサラダ油	玉ねぎ,こまつな	25.8 g
		夏野菜のフレークサラダ		三温糖,こめサラダ油 コーンフレーク	にんじん,コーン,きゅうり キャベツ,玉ねぎ	24.9 g
2火	○	麦ごはん		米,麦		667 kcal
		白身魚のバーベキューソース ※ソースにりんご使用	あかうお	こめサラダ油,三温糖 でんぷん	しょうが,にんにく,長ねぎ りんご,レモン果汁	31.3 g
		野菜のピクルス		三温糖	きゅうり,だいこん,にんじん	13.8 g
		五目汁	鶏肉,かまぼこ		にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな 長ねぎ	
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	
3水	○	豆菜めし 2年給食なし	かえり煮干し,大豆	米,でんぷん,揚げ油,三温糖	こまつな	765 kcal
		じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉,生揚げ	じゃがいも,こめサラダ油 三温糖,でんぷん	にんじん,さやいんげん	28.6 g
		からみそ汁	赤みそ		だいこん,かぼちゃ,にんじん,こまつな	23.7 g
4木	○	キャベツたっぷりホイコーロー丼	豚肉,赤みそ	米,麦,こめサラダ油,三温糖 でんぷん	にんにく,しょうが,キャベツ にんじん,ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ	720 kcal
		わかめスープ 2年給食なし	豚肉,わかめ	こめサラダ油	にんじん,たけのこ,えのきたけ,長ねぎ	26.3 g
		杏仁豆腐 ※みかん使用	粉寒天,牛乳	上白糖,三温糖	みかん缶	18.8 g
5金	○	鮭わかごはん	鮭,わかめ	米,麦	さやいんげん	782 kcal
		七タそうめん汁	かまぼこ	そうめん	にんじん,長ねぎ,えのきたけ こまつな,オクラ	28.7 g
		さくべい（七タのお菓子）	青のり	米粉,小麦粉,揚げ油 きび砂糖		15.4 g
8月	○	ごはん		米		735 kcal
		焼じゃがコロッケ ※マヨネーズ使用	豚肉	じゃがいも,こめ油,小麦粉 マヨネーズ,パン粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん	26.9 g
		ゴーヤチャンプルー	豚肉,豆腐,たまご かつお節	こめサラダ油	にがうり,玉ねぎ,にんじん,もやし	25.3 g
		すまし汁	くさわかめ,豆腐		こまつな,長ねぎ	
9火	○	勝浦タンタンメン風つけめん	豚肉,かつお粉	中華麺,こめサラダ油 三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,長ねぎ ほうれんそう,干し椎茸	650 kcal
		西東京野菜の大豆和え	焼き竹輪,いり大豆	三温糖	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	26.6 g
		グレープ寒	粉寒天	三温糖	ぶどうジュース	16.2 g

*材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

*****献立メモ*****

2日(火)「ゆでとうもろこし」は、三中すぐそばにある中野さんの畑ですくすくと育っているトウモロコシ使う予定です。

5日(金)七タの献立です。「さくべい」は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじって油で揚げたお菓子です。

9日(火)西東京市の友好都市である千葉県勝浦市は、漁業が盛んで鰹がたくさんとれます。鰹節粉が入った勝浦担々麺風つけ麺を出します。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



索餅

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、「そうめん」を食べて邪気（病気などを起こす悪いもの）を払い、無病息災を願う風習があります。これは中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「さくべい」というお菓子が食べられていました。今年の七夕は日曜日なので、一足早く5日(金)に七夕の献立を出す予定です。



日	牛乳	献立名	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 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	I類・II類 たんぱく質 脂質
10 水	○	納豆バラ天丼	納豆,たまご	米,上白糖,さつまいも 小麦粉,上新粉,揚げ油	玉ねぎ,にんじん,えだまめ	738 kcal
		浅漬け		三温糖	こまつな,だいこん,にんじん	22.1 g
		大根と春雨のスープ		はるさめ	にんじん,長ねぎ,だいこん	17.0 g
11 木	○	ガンボライス	ウィンナー,鶏肉	米,麦,オリーブ油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,オクラ,トマト	787 kcal
		かぼちゃサラダ ※マヨネーズ使用		じゃがいも,マヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	28.2 g
		こまつなとパインのケーキ	豆乳	ミックス粉,豆乳バター 上白糖	レモン,こまつな,パイン缶	23.4 g
12 金	○	ごはん		米		721 kcal
		ししゃものカレー揚げ	子持ちししゃも (魚卵),たまご	小麦粉		27.2 g
		七色お和え(奈良)	白みそ	揚げ油,三温糖,ごま	なす,かぼちゃ,さやいんげん,ごぼう にんじん,切干大根	22.1 g
		夏のっぺ	焼き竹輪,油揚げ	じゃがいも,でんぶん	とうがん,にんじん,さやいんげん	
16 火	○	あしたばリングパン		あしたばパン,マーガリン グラニュー糖		659 kcal
		エスカベージュ	メルルーサ	小麦粉,でんぶん,上白糖 じゃがいも,揚げ油	玉ねぎ,にんじん,きゅうり	26.5 g
		ジュリアンスープ	ベーコン	こめサラダ油	玉ねぎ,キャベツ,セロリ,にんじん	29.2 g
17 水	○	五目冷しうどん	油揚げ,鶏肉	うどん,三温糖,ごま	しょうが,もやし,にんじん,きゅうり	768 kcal
		せん切りポテトサラダ	ポークハム	じゃがいも,こめサラダ油 三温糖	にんじん,きゅうり,ほうれんそう	29.0 g
		ブルーベリー蒸しパン	たまご,牛乳	小麦粉,三温糖,バター	ブルーベリー	24.3 g
18 木		ジョア(ブレン)	ジョア (ブレン味)			764 kcal
		ひよこ豆入りドライカレーライス	ひよこめ 豚肉	米,麦,豆乳バター こめサラダ油,小麦粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,ピーマン	27.7 g
		海藻とツナの和風サラダ	ひじき,きわかめ ツナ	三温糖	キャベツ,こまつな,しょうが	18.0 g
		フルーツポンチ ※みかん・パイン・りんご使用		三温糖	みかん缶,パイン缶,りんご缶	
19 金		終業式【給食なし】				

*材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

*****献立メモ*****

- 11日(水)「ガンボライス」のガンボは、オクラのこと。オクラのとりみがついた夏野菜シチューをごはんにかけて食べます。
- 12日(金)お盆の時期に作られる「七色お和え」。奈良ではあえものを「おあえ」といい、すりごま、みそを混ぜた和え衣で野菜を和えます。
- 16日(火)もうすぐパリオリンピックなのでフランス料理の献立。エスカベージュは、魚のから揚げを野菜と一緒に酢漬けにした料理です。
- 17日(水)蒸しパンに使うブルーベリーは、西東京市内にある加藤ファームのブルーベリーを使う予定です。
- 18日(木)たんぱく質が豊富な豚肉入りのキーマカレー。汗で失われがちな鉄分も補給できるように計算された、体力向上メニューです。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



7月に使用する地場産物

小松菜・とうもろこし(中野さん)
きゅうり・なす・キャベツ(田倉農園)
ブルーベリー(加藤ファーム)

とれたての
おいしさを
味わってね♪

西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん



1学期最後の給食当番の人は、夏休みの間にエプロンセットをなくさないように注意してください。
給食当番のエプロンセットは、洗濯・アイロンがけをしてから学校に返してください。
2学期最初の給食は、9月4日(水)からです。