



7月 献立表



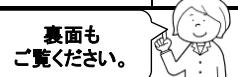
令和8年度

西東京市立田無第四中学校

日 曜	献立名	飲み物	1群・2群 たんばく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	1杯たんばく質
1 水	シナモントースト カレーポトフ もやしのサラダ	牛乳	牛乳・豚肩肉 ウィンナー・ベーコン ボークハム	食パン・マーガリン 三温糖・なたね油 じゃが芋・白すりごま	キャベツ・にんじん・玉ねぎ かぶ・セロリー・もやし	700 kcal 27.5 g
2 木	タコライス（沖縄風） 豆腐とわかめのスープ パレンシアオレンジ	牛乳	牛乳・豚ひき肉・大豆 ビザチース・鶏胸肉 木綿豆腐・生わかめ	精白米・なたね油	玉ねぎ・にんじん・にんにく トマト缶・レモン・きゅうり ホールコーン・小松菜 長ねぎ・パレンシアオレンジ	716 kcal 34.2 g
3 金	スタミナ丼 春雨サラダ アンデスメロン	牛乳	牛乳・豚肩肉 ボークハム	胚芽精米 炒め油（ごめサラダ油） 三温糖・でんぷん 緑豆春雨・ごま油	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・にら・もやし キャベツ・きゅうり アンデスメロン	685 kcal 29.0 g
6 月	小松菜チャーハン ワンタンスープ 海藻とツナのサラダ	牛乳	牛乳・豚肩肉・なると 卵・鶏胸肉・ひじき ツナ（フレーク）	精白米・なたね油・ごま油 三温糖・ウエーブワンタン 白いりごま	根しょうが・にんじん・小松菜 長ねぎ・もやし・キャベツ	682 kcal 29.2 g
7 火	五目ちらしずし 鮭の照り焼き 七タ汁	牛乳	牛乳・油揚げ・卵 銀さけ・木綿豆腐 かまぼこ	精白米・三温糖 なたね油・そうめん	かんぴょう・にんじん・ごぼう 小松菜・長ねぎ	701 kcal 32.5 g
8 水	夏野菜のカレーライス 糸寒天のサラダ	ジョア	ジョア（ブレン）・鶏胸肉 糸寒天・ボークハム	精白米・なたね油 じゃが芋・小麦粉・バター 三温糖・ごま油	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・かぼちゃ・さやいんげん きゅうり・キャベツ・ホールコーン	701 kcal 24.3 g
9 木	大根スパゲティ きくらげのサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳	牛乳・ツナ（フレーク） 卵・クリームチーズ 調理用牛乳	スパゲティ・なたね油 白いりごま・三温糖 ごま油・小麦粉・バター ブルーベリージャム	玉ねぎ・大根・きくらげ きゅうり・キャベツ ホールコーン・ブルーベリー	741 kcal 26.4 g
10 金	ごはん マーボー茄子 冬瓜汁	牛乳	牛乳・豚ひき肉 生揚げ・赤みそ 鶏胸肉	精白米・なたね油 揚げ油（米白絞油） 三温糖・でんぷん	根しょうが・にんにく・にんじん 干し椎茸・なす・長ねぎ・にら とうがん・水菜	713 kcal 31.2 g
13 月	ゆかり菜めし さばの焼き南蛮 中華キャベツ 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳	牛乳・さば 油揚げ・赤みそ 白みそ	精白米・白いりごま 三温糖・ごま油	ゆかり・乾燥大根葉 長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ 大根・小松菜	701 kcal 26.0 g
14 火	カレーミートトースト ミネストローネ ビーンズサラダ	牛乳	牛乳・鶏ひき肉・大豆 ビザチース・ベーコン 白いんげん豆	食パン・なたね油 小麦粉・じゃが芋 マカロニ・三温糖	にんじん・玉ねぎ・セロリー ほうれん草・トマト缶 キャベツ・きゅうり	702 kcal 30.3 g
15 水	胚芽米ごはん 手作りふりかけ 韓国風肉じゃが キャベツの昆布和え	牛乳	牛乳・チリメンジャコ かつお節（おなか） 刻みのり・豚肩肉 生揚げ・焼き竹輪 塩昆布	胚芽精米・白いりごま なたね油・じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖・でんぷん	根しょうが・玉ねぎ にんじん・キャベツ	714 kcal 31.0 g
16 木	みそキムチラーメン キャベツのオイスターソース炒め セレクトデザート	ジュース	豚肩肉・赤みそ・白みそ ベーコン フロースンヨーグルト	蒸し中華めん・なたね油	アップル&キャロットジュース にんにく・根しょうが・もやし 長ねぎ・白菜・キムチ にんじん・キャベツ Soyパニラ	706 kcal 24.9 g

◎食材の都合により、献立が変更する場合があります。不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ね下さい。

◎1学期最後の配膳係はエプロンセットを洗濯し、2学期の始業式に持参して下さい。



暑さに負けない体づくりを！



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症予防をするとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

サッカーのワールドカップが開催中です。皆さんの中にはサッカーに限らず、世界で活躍することを夢にしている人もいないのでしょうか。プロのアスリートたちは何を食べているのか気になりませんか。スポーツで活躍している人たちは栄養バランスの良い食事が基本です。栄養素は組み合わせが重要で、これだけとっておけば大丈夫というようなことはありません。食事から必要な栄養素をしっかりとることで、選手寿命が延びたり、ベストパフォーマンスを発揮することができています。みなさんも元気に活躍できるよう、バランスのよい食事を意識しましょう。

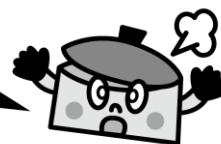
Q. 一流の選手でも偏食の人はいるのでしょうか？



A. 有名な選手の中にはチョコレートばかり食べたり野菜を食べなかったりする人もいます。しかし多くの選手やチームは、管理栄養士の指導を受けて食事に気を使っています。偏食で有名な選手にも指導で改善した人はいます。みなさんも強い体をつくるために、バランスよく食べましょう。



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



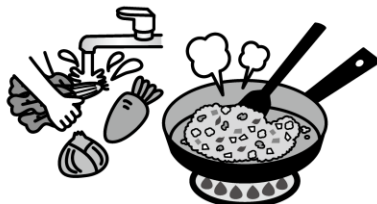
給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



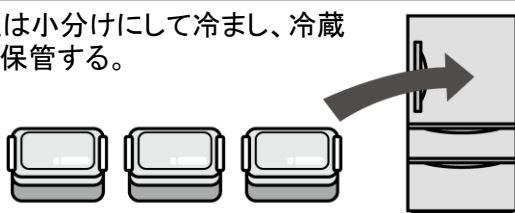
野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。



調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。



料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。



料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。



『今月の地場農産物』

田倉農園さんから「小松菜」、高田農園さんから「きくらげ」、加藤ファームさんから「ブルーベリー」が届く予定です。 ※給食では西東京市産の農産物を積極的に活用しています。

西東京市農産物
キャラクター
めぐみちゃん

