





7月のこんだてひょう



令和5年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	エネルギー たんぱく質
				はたらきかける 働く力になる	血やにくくなる	からだを元気にする 体の調子を整える	
3	月	レタスチャーハン 海鮮しゅうまい ポテトの華風サラダ	○	こめ でんぷん しゅうまいのかわ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう やきぶた たら えび とり だいず	にんじん こねぎ グリーンピース レタス たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	525kcal 22.9g
4	火	枝豆とチーズの手作りパン 鶏肉とかぶのカレーポトフ アセロラゼリー	○	こむぎこ さとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウィンナーソーセージ とり ひよこまめ かんてん ゼラチン	えだまめ だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ かぶ セロリ アセロラジュース	508kcal 22.4g
5	水	冷やしきつねうどん 小いわしのから揚げ 大根ときゅうりのマヨしょうゆあえ	○	うどん さとう こめこ あぶら エッグケア Mayo	ぎゅうにゅう あぶらあげ こいわし	こまつな だいこん にんじん きゅうり	504kcal 21.4g
6	木	ブルコギ丼 わかめスープ とうもろこし	○	こめ あぶら さとう みずあめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とり わかめ	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリ もやし とうもろこし	695kcal 23.6g
7	金	七夕寿司 天の川汁 厚揚げの田楽 冷凍みかん 	○	こめ さとう あぶら そうめん	ぎゅうにゅう たまご ツナ ちんねこ あつあげ みそ	さやえんどう にんじん しょうが だいこん みずな こねぎ れいとうみかん	513kcal 23.0g
10	月	セルフフィッシュサンド ラタトゥイユ きのことうもろこし豆乳スープ	○	フォカッチャ こむぎこ パン オリーブオイル さとう こめこ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とり とうにゅう	しょうが にんにく ピーマン あかピーマン かぼちゃ なす ズッキーニ トマト たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	552kcal 28.6g
11	火	冷やし中華 じゃがいもの変わりみそあえ 枝豆	○	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ロースハム まんだい みそ	にんじん もやし きゅうり しょうが えだまめ	583kcal 26.7g
12	水	ひつまぶし(うな茶漬) 揚げいもち 大根と青菜のちりめんあえ	○	こめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう うなぎ のり ちりめんじゃこ	だいこん にんじん こまつな	562kcal 21.4g
13	木	ごはん さばの土佐漬 野菜の甘みそあえ 冬瓜のすまし汁	○	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば おかか みそ わかめ	しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん とうがん えのきたけ	561kcal 24.7g
14	金	ゴーヤジュース 厚揚げのチャンブル もずくスープ 生パン 	○	こめ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう スパム ぶたにく ロースハム あつあげ もずく	にがうり にんじん こねぎ にんにく もやし キャベツ ニラ はくさい ねぎ なまパン	508kcal 20.6g
18	火	夏野菜カレー ノンオイルドレッシングサラダ 【アイスリザーブ】 ①かき氷(ソーダ味) ②りんごシャーベット ③みかんシャーベット	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とり だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす ズッキーニ ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン えだまめ	674kcal 17.6g

《市内産野菜》 トマト たまねぎ じゃがいも ピーマン とうもろこし えだまめ

《姉妹都市木島平村産食材》 ぶなしめじ えのきたけ

※ 食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

【7月の献立紹介】

12日(水) ひつまぶし

「ひつまぶし」とは、うなぎのかば焼きを細かく刻んでごはんに入れたこと、この「ひつまぶし」という名前の由来といわれています。1膳目は普通のうなぎ茶漬として、2膳目はわさびやねぎなどの薬味を加えて、3膳目はだしをかけてお茶漬と、3つの味が楽しめるのが特徴です。給食では3膳目のうなぎ茶漬として食べます。



14日(金) 沖縄県の郷土料理 <ゴーヤジュース・厚揚げのチャンブル・もずくスープ・生パン>

「ジュース」とは沖縄の炊き込みごはんのことで、夏バテを予防する「ゴーヤ(にがうり)」を使ったごはんです。「チャンブル」は「いろいろな臭を混ぜる」という意味の炒め物で、スープには沖縄でよく食べられている「もずく」を使います。生パンも沖縄県産のものを使う予定です。暑い地域ならではの料理を食べ、暑さに負けない体をつくりましょう!



6日(木)のとうもろこしは
1年生が皮をむきます



11日(火)の枝豆は
2年生がさやをとります



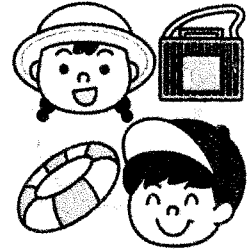
7月給食だより



令和5年6月29日
調布市立第一小学校

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

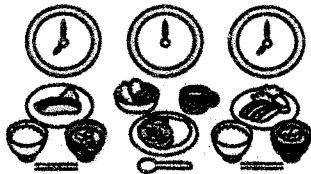
いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

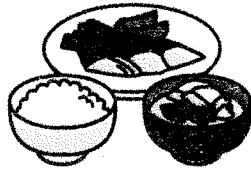


※塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



※夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



※夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける

こまめな水分補給を心がける



※おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

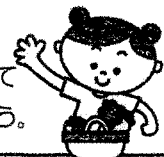


※汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

お手伝い例

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



<p>買い物に行く</p>	<p>食器の準備・後片付け</p>	<p>野菜を洗う・皮をむく</p>	<p>ご飯を炊く</p>	<p>料理を盛り付ける</p>
---------------	-------------------	-------------------	--------------	-----------------