



深大寺小学校 7月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 安齋亨

目標	好き嫌いをしないで食べよう		・苦手なものにも挑戦する ・好き嫌いアレルギーの違いを確認する ・しっかり食べて暑さに負けない体をつくる			
日	献立名	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	料理の説明	
1 火	半夏生（7月1日）「焼き鯖」					今日は夏至から数えて11日目の「半夏生」という日です。昔は田植えを済ませるなど農業の重要な目安になる日でした。この日にはタコやうどん、焼き鯖を食べる地域があります。（地域により異なります。）
	ごはん・鯖の西京焼き 小松菜の信田和え かみなり豚汁		ぎゅうにゅう、さば、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、かつお、しょうが、あかみそ、しろみそ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、こんにゃく	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	
2 水	山梨県の夏の郷土料理「おざら」					「おざら」は、山梨県の夏の郷土料理で、暑い季節にぴったりな一品です。つめたく冷やしたほうとう麺を、しょうゆ味の温かいつゆにつけていただきます。つゆの中には、にんじんやしいたけなどの野菜が入り、だしのうま味が感じられるやさしい味わいです。食欲がおちやすい夏でも、つるつると食べやすく、栄養もとれる工夫がされています。
	おざら（麺） おざら（つけ汁） マンダイとじゃがいものみそ和え		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、マンダイ、ひよこまめ、あかみそ	うどん、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、あけあぶら	しいたけ、しめじ、ごぼう、なす、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	
3 木	出汁をすったお麩がじゅわっとおいしい「あぶらふ丼」					あぶら麩丼は宮城県の郷土料理です。今のように一家に一台冷蔵庫が無かった時代は、油揚げも豆腐もすぐに腐ってしまいました。そんな中、宮城県のお豆腐屋さんで考えられたのが「あぶら麩」です。保存がきくあぶら麩は、昔は夏の食材とされていましたが、今では一年中食べられています。
	あぶらふ丼（仙台郷土料理） 貝だくさんみそ汁 冷凍みかん		ぎゅうにゅう、とり、たまご、のり、しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、みかん	
4 金	宮崎県郷土料理 「冷や汁」					冷や汁は宮崎県の郷土料理です。味噌汁より濃いめの汁を冷やしておき、麦飯にかけて食べます。汁の中には豆腐、きゅうり、大葉、みょうがなどの具材が入ります。食欲の落ちる暑い夏の「夏バテ対策メニュー」として有名です。
	冷や汁（宮崎県） いか天 かぼすソース 野菜のおろし和え		ぎゅうにゅう、とうふ、しろみそ、いか	こめ、おしむぎ、こま、こむぎこ、あけあぶら、さとう	あさつき、きゅうり、しそ、みょうが、にんにく、しょうが、かぼす、だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし	
7 月	七夕の節句（7月7日）献立					7月7日は五節句の一つ「七夕の節句」です。今日は枝豆や錦糸卵などを散りばめた「ちらし寿司」を作ります。目と舌で楽しみ、給食で季節を感じましょう。チューリップのから揚げは、お花ではなく、鶏肉をお花のように加工したものです。
	七夕寿司 チューリップの唐揚げ ほうれんそうのお吸物		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、のり、とりにく	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、こむぎこ、あけあぶら	ごぼう、にんじん、しいたけ、かんぴょう、えだまめ、べにしょうが、にんにく、しょうが、ほうれんそう、たけのこ	
8 火	沖縄県の料理で暑い季節を乗り切ろう					タコライスも、もずくスープも、ちんすこうも沖縄県で親しまれている料理です。タコライスは、一皿でご飯も肉も野菜も食べることができます。食欲が落ちる暑い時期におすすめの料理です。ちんすこうも給食室で手作りします。サクサク、ほろほろの食感を楽しんでください。
	タコライス もずくスープ 手作り黒糖ちんすこう		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこまめ、もずく、マグロ	こめ、あぶら、かたくりこ、ラード、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、キャベツ、だいこん、にんじん、えのき、あさつき	

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスを意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、小魚、ごま、小松菜、チーズ、干しえび、切干し大根、ひじき、豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。





深大寺小学校 7月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 安齋亨

目標	好き嫌いをしないで食べよう		・苦手なものにも挑戦する ・好き嫌いアレルギーの違いを確認する ・しっかり食べて暑さに負けない体をつくる			
日	献立名		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	料理の説明
9 水	長崎県郷土料理「皿うどん・カステラ」					「皿うどん」は、パリパリとした揚げめんの上面に、たっぷりの野菜を使ったとろみのあるあんをかけていただく料理です。色とりどりの具材が使われ、栄養バランスにもすぐれています。今日はデザートに、同じく長崎県の名物である「カステラ」も登場します。ふんわりとした甘さが口に広がるカステラは、昔から多くの人に親しまれてきたお菓子です。
	長崎皿うどん		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、エビ、イカ、 わかめ、とうふ、 とうにゅう	めん、あぶら、 ごまあぶら、 かたくりこ、こめこ、 こむぎこ、さとう、 マーガリン	にんにく、しょうが、 はくさい、もやし、 たまねぎ、たけのこ、 にんじん、しいたけ、 こまつな、えのき、 ねぎ	
	わかめスープ					
	手作りカステラ					
10 木	7月10日は納豆の日 「オクラ納豆」					今日は納豆の日です。オクラ納豆は納豆が苦手な人でも食べやすいように工夫された料理です。 このオクラ納豆はご家庭でも簡単に作ることができます。本校HPに作り方がのっているので参考にしてみてください。
	木島平村のごはん・オクラ納豆		ぎゅうにゅう、 なっとう、おかか、 とりこ、ちくわ、 だいず、こぶ、 ぶたにく	こめ、こんにゃく、 あぶら、さとう、 じゃがいも	オクラ、たくあん、 だいこん、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 パプリカ、 ズッキーニ、こぼろ	
	鶏肉と夏野菜の煮物					
	じゃがいものキンピラ					
11 金	暑い季節にピッタリの「ビシソワーズ」					「ビシソワーズ」は、フランス生まれの冷たいじゃがいものスープです。バターで炒めた玉ねぎやねぎ、やわらかく煮たじゃがいもを、ミキサーでなめらかにし、生クリームや牛乳を加えて冷やして仕上げます。口あたりがとてやさしく、暑い季節にも食べやすいスープとして親しまれています。
	ごはん		ぎゅうにゅう、 たら、なまクリーム	こめ、かたくりこ、 あぶら、 オリーブオイル、 さとう、じゃがいも、 バター	にんにく、 たまねぎ、 マッシュルーム、 トマト、キャベツ、 こまつな、にんじん、 はくさい、 とうもろこし	
	白身魚のマッシュルームソース					
	フレンチサラダ・冷製ビシソワーズ					
14 月	三度美味しい「ひつまぶし」					「ひつまぶし」は、細かく刻んだうなぎをごはんのにせていただく、愛知県の郷土料理です。今日は、うなぎのかわりに、栄養豊富ないわしを使ってアレンジしました。いわしには、血や骨をつくるカルシウムや鉄分、脳のはたらきを助けるDHAなど、成長期に大切な栄養がたっぷりふくまれています。食欲がおちやすい時期ですが、しっかり食べて元気に夏をすごしましょう。
	いわしのひつまぶし		ぎゅうにゅう、 いわし、のり、こんぶ	こめ、かたくりこ、 あけあぶら、さとう、 じゃがいも、 こむぎこ	しょうが、みつば、 キャベツ、はくさい、 だいこん、にんじん	
	キャベツのしおこぼ和え					
	じゃが丸くん					
15 火	フランス・パリ発祥の料理「クロックムッシュ」					クロックムッシュはフランス・パリのカフェで誕生したといわれています。今日の給食では食パンにハムとチーズをはさみ、卵液をくぐらせてオープンで焼きまます。食パンだけを食べるよりもエネルギーとタンパク質が増えるので、ご家庭の朝食にもおすすめです。
	クロックムッシュサンド		ぎゅうにゅう、ハム、 チーズ、たまご、 とりむね、 ひよこめ、ベーコン	パン、オリーブオイル、 あぶら、さとう、 じゃがいも	にんじん、キャベツ、 とうもろこし、 たまねぎ、にんにく、 ズッキーニ	
	ひよこ豆のチキンサラダ					
	ズッキーニとベーコンのスープ					
16 水	暑い日は暑い国の料理を食べよう！ タイ料理「ガパオライス」					東南アジアなどの暑い地域に辛い料理が多いのは、食べて汗をかくことで体温を下げたり、食欲を増進したりするためだといわれています。給食では汗をかくほどの辛さにはしませんが、ナンプラーなどの調味料は使います。ぜひ、タイ料理の雰囲気味わってほしいです。
	ガパオライス		ぎゅうにゅう、 とりこ、 ひよこめ、あかみそ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 はるさめ、ごまあぶら、 しらたま	にんにく、たまねぎ、 にんじん、えのき、 パプリカ、きゅうり、 キャベツ、もやし、 しょうが、みかん、 パイン	
	もやしのピリ辛サラダ					
	白玉サイダーボンチ					
17 木	1学期最後の給食 「リザーブ給食」					1学期最後の給食は飲み物とカレーに乗せるおかずを自分で選んだりリザーブ給食です。おかずは「とりのからあげ」か「ワニフライ」のどちらかを選んでください。「ワニフライ」の「ワニ」は、「サメ」のことです。昔、サメのことをワニと呼んでいたためこの名前になったそうです。1学期最後の給食を楽しんで食べましょう！
	夏野菜カレー		ぎゅうにゅう、 とりこ、もろこし、 さきめ	こめ、あけあぶら、 こむぎこ、マーガリン、 あぶら、さとう、 かたくりこ、パンこ	オレンジ、 にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 ズッキーニ、かぼちゃ、 トマト、キャベツ、 もやし、 とうもろこし、レモン	
	海藻サラダ					
	【選択】とりのからあげ・ワニフライ 【選択】いちごみるく・コーヒーマルク・みかんジュース					
選択						



夏休み親子料理教室 「木島平村の野菜をたくさん使った給食のメニューをつくろう」

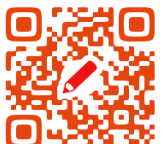
対象 市内在住 小学3年生から中学3年生とその保護者
日時 8月5日（火）～8月8日（金）午前10時～
※申込方法等、詳細は市報ちょうふ7月5日号をご覧ください。

お知らせ



7月平均栄養価
エネルギー 588kcal
たんぱく質 23.2g
脂質 19.4g
食塩相当量 2.5g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



ご意見ご感想はこちら