

給食目標  
すききらいをしないで食べよう

令和5年7月 献立表

調布市立国領小学校


日	献立説明	献立	牛乳	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	1人あたりたんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	郷土料理 沖縄県	タコライス もずくスープ サーターアンダーギー	○	豚ひき肉、刻み大豆、 レンズまめ(乾)、 ダイスチーズ、沖縄もずく、 絹ごし豆腐、中厚けずり、 豆乳、牛乳	米、油、小麦粉、 マーガリン(乳なし)、黒砂糖	キャベツ、にんにく、しょうが、 玉葱、セロリ、にんじん、ねぎ	675 kcal 26.0 g 23.0 g 1.9 g
4火	郷土料理 岩手県	ジャージャー麺 ひつまみ 小玉すいか	○	豚ひき肉、刻み大豆、 レンズまめ(乾)、赤味噌、 鶏肉、油揚げ、中厚けずり、 牛乳	中華めん、油、白すりごま、 白練りごま、砂糖、でんぷん、 小麦粉	きゅうり、にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、だいこん、ごぼう、 しめじ、ねぎ、小松菜、小玉すいか	565 kcal 26.7 g 25.6 g 2.6 g
5水		ご飯 さばのカレームニエル ひじきのサラダ とうがんのスープ	○	さば、 干ひじき、絹ごし豆腐、 中厚けずり、出し昆布、 牛乳	米、油、小麦粉、砂糖、 ごま油、でんぷん	だいこん、にんじん、きゅうり、 えだまめ、しょうが、とうがん、 ねぎ、小松菜	534 kcal 24.0 g 19.3 g 1.9 g
6木	2年生 とうもろこし 皮むき	ご飯 肉じゃが 中華風わかめサラダ とうもろこし	○	豚モモ、生揚げ、 中厚けずり、生わかめ、 牛乳	米、じゃがいも、 糸こんにゃく、砂糖、ごま油	にんじん、玉葱、干し椎茸、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、とうもろこし	578 kcal 23.2 g 15.5 g 2.1 g
7金	七夕 献立	親子丼 七夕天の川汁 七夕ゼリー	○	鶏肉、絹ごし豆腐、たまご、 刻みのり、なると、中厚けずり、 出し昆布、粉寒天、 牛乳	米、糸こんにゃく、砂糖、 でんぷん、そうめん、冰糖みつ	玉葱、にんじん、グリーンピース、 だいこん、小松菜、えのきたけ、ねぎ、 レモン果汁、パイン(缶詰)	577 kcal 25.8 g 14.1 g 2.4 g
10月	手作り 蒸しパン	和風スパゲッティ 抹茶蒸しパン ホットとウィンナーのスープ	○	鶏肉、刻みのり、ウィンナー、 中厚けずり、調製豆乳、 牛乳	スパゲティ、油、 蒸しパンミックス、砂糖、 甘納豆(あずき)	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、 小松菜、にんじん、キャベツ	551 kcal 22.2 g 15.4 g 2.0 g
11火		わかめごはん ぶりの利休焼き 油揚げのサクサクサラダ なめこの味噌汁	○	炊き込みわかめ、ぶり、 油揚げ、生わかめ、絹ごし豆腐、 赤味噌、中厚けずり、 牛乳	米、白すりごま、黒すりごま、 ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、もやし、なめこ、ねぎ	586 kcal 28.5 g 23.2 g 2.4 g
12水	毎月12日は パンの日	ハニーレモントースト マカロニのクリーム煮 こんにゃくサラダ	○	鶏肉、牛乳	食パン、バター、はちみつ、 グラニュー糖、マカロニ、油、 じゃがいも、小麦粉、潮さいこん にゃく、白すりごま、砂糖、ごま油	レモン果汁、にんにく、しょうが、 にんじん、玉葱、グリーンピース、 きゅうり、キャベツ	561 kcal 20.3 g 24.8 g 2.4 g
13木	世界の料理 大韓民国	クッパ(卵) さわらのチョリム 韓国風のりサラダ 果物(冷凍みかん)	○	鶏肉、たまご、 さわら、白味噌、韓国のり、 牛乳	米、砂糖、油、白いりごま、 でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 小松菜、もやし、干し椎茸スライス、 ブロッコリー、もやし、きゅうり、 冷凍みかん	610 kcal 27.8 g 20.4 g 2.4 g
14金		ツナピラフ 鶏のハーブキューズ焼き トマトスープ	○	まぐろ缶詰、鶏肉、 ベーコン、牛乳	米、マーガリン(乳なし)、 油、砂糖、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、 ホールコーン、グリーンピース、 パセリ、りんご、しょうが、 トマト、キャベツ	553 kcal 22.5 g 21.7 g 2.4 g
18火		角煮まぜご飯 いかと春雨サラダ 豆乳コーンスープ	○	豚肩ロース、生揚げ、 角切り昆布、 いか、調製豆乳、豆乳クリーム、 牛乳	米、砂糖、普通はるさめ(乾)、 油、ごま油、白いりごま、 じゃがいも	干し椎茸スライス、にんじん、しょうが、 万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉葱、 とうもろこし缶詰(クリーム)、パセリ	601 kcal 21.4 g 19.4 g 2.4 g
19水	リザーブ 給食	夏野菜のカレーライス コーンフレークサラダ 【デザート リザーブ】 ・河内晩柑シャーベット ・SOYアイス パニラ	○	豚ひき肉、ひよこまめ(乾)、 牛乳	米、油、小麦粉、マーガリン(乳なし)、 砂糖、コーンフレーク	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ズッキーニ、かぼちゃ、なす、 キャベツ、きゅうり	728 kcal 19.8 g 23.7 g 2.1 g

※今月は調布市産の「トマト」、「きゅうり」を使用します。  
※今月は姉妹都市、長野県木島平村産のえのきを使用します。

どちらかひとつ  
選べます。

**注意していますか？ 体からのお“便”り**

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてください。毎日、すっきりよいうちが出るようになるには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなにおいのうちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



**甘酒**

夏、気温が上がると、江戸の町に響いていたのは甘酒売りの声。今は温めて冬の飲み物としての方がなじみがありますが、江戸時代には通年飲まれていて、とくに気温が上がる夏になると、今の「栄養ドリンク」のような扱いで町中には多くの甘酒売りの声が響いていたそうです。ブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンB群、ミネラルを含む甘酒は、まさに夏ばて対策にぴったりの飲み物だったのでしょ。酒からではなく、きちんと麹でご飯を発酵させて作る本当の甘酒は「酒」と書かれてはいてもアルコールを含みません。子どもも飲むことができます。

