



7月こんだてひょう



日	献立名	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 金	ご飯			米	
	豆みそ		鶏肉・大豆・味噌	ごま・砂糖・ごま油・油	生姜・人参・葉ねぎ
	いかしゅうまいあんかけ	○	いか・鶏肉	でんぷん・ごま油・しゅうまいの皮・砂糖	きくらげ・玉葱・生姜
	じゃが豚キムチ		豚肉	糸こんにゃく・じゃがいも・砂糖・油	玉葱・キムチ・ニラ・人参
4 月	ゴーヤジュース		豚肉・卵	米・油・ごま	にがうり・人参・葉ねぎ
	魚の照り焼き玉葱風味	○	鯖	でんぷん・油・砂糖・ごま油	生姜・玉葱
	梅ドレッシングサラダ			砂糖・油	大根・人参・きゅうり・キャベツ・梅
	わかめと豆腐のスープ		わかめ・豆腐	ごま油	白菜・ねぎ
5 火	メキシカンパゲティ		豚肉	スパゲッティ・油	玉葱・人参・セロリー・にんにく・生姜・グリーンピース
	オニオングラタン風スープ	○	ベーコン・チーズ	フランスパン・油・オリーブ油	玉葱・セロリー・パセリ
	アロエとフルーツのジュレ			砂糖	レモン・アロエ・みかん缶・パイン缶
6 水	ガバオライス (挽肉とバジルの炒めごはん)		鶏肉	米・油・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・バジル・赤ピーマン・黄ピーマン
	トートマンブラー (タイ風さつま揚げ)	○	鰹	砂糖・でんぷん・油	玉葱・人参・いんげん・レモン
	ヤムウンセン (タイ風春雨サラダ)		いか	春雨・油・ごま油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・レモン
7 木	七夕寿司		のり・卵・鶏肉	米・砂糖・油	さやえんどう・人参・生姜
	はたはたの甘味噌あえ	○	はたはた・味噌	でんぷん・油・砂糖	
	天の川汁		かまぼこ	そうめん	人参・大根・えのきだけ・ねぎ・オクラ・小松菜
	果物(すいか)				すいか
8 金	枝豆蒸しパン	牛乳		蒸しパンミックス・バター・砂糖	枝豆・ホールコーン
	チキンのトマト煮	○	鶏肉	じゃがいも・砂糖・油	玉葱・人参・ピーマン・しめじ・トマト
	チップスサラダ			でんぷん・油・砂糖	ごぼう・れんこん・もやし・きゅうり・赤ピーマン
11 月	潮風チャーハン		桜えび・わかめ	米・油	ねぎ
	魚のネギソース焼き	○	めばる	砂糖・ごま油・ごま	ねぎ・にんにく・生姜
	じゃが芋の中華炒め		豚肉	じゃがいも・油	生姜・ピーマン・もやし・玉葱
	果物(メロン)				メロン
12 火	ぶどうパン			ぶどうパン	
	ずんだコロッケ	○	豚肉	じゃがいも・小麦粉・パン粉・油	枝豆・人参・玉葱
	ラタトゥイユ		ベーコン	油	にんにく・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・かぼちゃ ズッキーニ・いんげん
	白菜としめじのスープ		鶏肉	油	もやし・白菜・人参・しめじ
13 水	ひつまぶし		うなぎ・穴子・のり	米・ざらめ・でんぷん・ごま	
	和風卵焼き	○	豚肉・豆腐・卵	油・砂糖	人参・根みつば
	ゆず酢あえ				ほうれんそう・白菜・人参・ゆず
	すまし汁		鶏肉・わかめ	でんぷん	筍・人参・小松菜・ねぎ
14 木	冷やしごまだれうどん		豚肉	うどん・砂糖・ごま・ごま油	もやし・水菜・生姜
	マーミナーチャンプルー	○	豆腐・豚肉・卵	油・ごま油	生姜・人参・玉葱・もやし・ニラ
	水ようかん		こしあん・寒天	砂糖	
15 金	夏野菜カレー		豚肉	防災用アルファ米・じゃがいも・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・人参・ズッキーニ・かぼちゃ・ピーマン
	豆腐のマリネ	○	豆腐	米粉・でんぷん・油・砂糖	コーン・きゅうり・枝豆
	とうもろこし			とうもろこし	



リザーブ給食



19 火	みんな同じメニュー				
	豚肉とコーンのピラフ	○	豚肉	米・油	玉葱・人参・コーン・グリーンピース・パセリ
	枝豆サラダ			油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・コーン・枝豆
	冬瓜のスパイススープ		鶏肉	油	にんにく・とうがん・玉葱・エリンギ・しめじ
	<選ぶおかず>				
	ガーリックチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぷん・油	生姜・にんにく
	<選ぶデザート>				
	みかんシャーベット			みかんシャーベット	
	かき氷アイス(ソーダ)			かき氷アイス	
フローズンヨーグルト			フローズンヨーグルト		

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。
 ※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

7月 給食だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

暑さ本番です！ 夏の食生活チェックポイント

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

冷たいものの飲みすぎや 食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また、冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。



朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は、生活のリズムを整えるのに大事なたらきをします。特に朝ごはんに、1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯や味噌汁は、夏の水分補給に役立ちます。



夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物には、ビタミン類、ミネラル、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやきゅうりは、おやつにもオススメです。



牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事の時に飲みましょう。乳アレルギーのある人は、豆乳や小魚などで補いましょう。



冷房に気をつけよう

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝る時は、タイマーなどを利用するよいでしょう。



夜ふかしをしないようにしましょう

楽しい行事の多い夏は、ついつい寝るのが遅くなりがちです。でも、睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。



夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ、「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女(たなばたつめ)」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>うなぎ</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <p>うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>いなりずし</p> <p>精進料理</p> <p>野菜の天ぷら</p>

今月の献立より

6日『世界の料理 タイ』
東南アジアの中心に位置し、インドシナ半島中央部とマレー半島北部を占める熱帯性気候の国で、首都はバンコクです。暑期(3～5月頃)、雨期(6～10月頃)、乾期(11～2月頃)の3つの季節があり、年間の平均気温は約29℃と暑いため、食欲を増すトウガラシを使った辛い料理が多いのが特徴です。また、ハーブやスパイス、ココナッツミルク、魚を発酵させて作る「ナンブラー」、エビを発酵させたペースト「カビ」など、様々な食材によって独特の味わいが作りだされます。主食は、日本では「タイ米」と呼ばれる細長い形のインディカ種のお米で、中部や南部では炊いたうるち米、北部や東北部では蒸したもち米が食べられています。米粉の麺やお菓子など、米の加工食品も豊富です。

19日『リザーブ給食』
1学期給食最終日は、リザーブ給食です。おかずとデザートを一つずつ自分で選びます。

【親子料理教室(動画配信)のお知らせ】

例年夏休み期間中に実施している調布市主催の親子料理教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度も動画の配信が予定されています。夏休みに親子で料理をしてみませんか。詳しくは、市報ちょうふ8月5日号をご覧ください。