



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月	鶏肉のフォー		鶏肉	油・砂糖	にんにく・人参・もやし・チンゲン菜・葉ねぎ
	揚げ春巻き	ベトナム料理	豚肉	春巻きの皮・春雨・でんぷん・油	キャベツ・人参・きくらげ・葉ねぎ
	えびとグレープフルーツのサラダ		えび	ごま・砂糖	きゅうり・もやし・人参・グレープフルーツ・にんにく・レモン
	チャー		小豆	さつまいも・砂糖	ナタデココ
2火	きのこピラフ		ベーコン	米・バター・油	玉葱・人参・しめじ・えのきたけ・マッシュルーム・パセリ
	にぎすのオランダ揚げ		にぎす・粉チーズ	油	人参・パセリ
	チンゲン菜のクリームスープ		ベーコン・牛乳・豆乳・いんげん豆	小麦粉・バター・油	チンゲン菜・人参・玉葱
	果物（すいか）				すいか
3水	ご飯			米	
	キムムッチ		のり	ごま油・砂糖・ごま	にんにく
	魚のオイネーズ焼き		鯖・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・もやし・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木	2色揚げパン			コッパン・ミルクパン・グラニュー糖・油	
	豚肉ときゅうりの炒め物		豚肉	油・砂糖・ごま油	生姜・キャベツ・きゅうり・もやし・人参
	白菜と肉団子のスープ		豚肉	でんぷん・ごま油	生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
5金	七夕寿司		のり・卵・鶏肉	米・砂糖・油	さやえんどう・人参・生姜
	まぐろの照り焼き		目鯛	砂糖・でんぷん	生姜
	天の川汁		かまぼこ	そうめん	人参・大根・えのきたけ・ねぎ・オクラ・小松菜
	レモンジュレのフルーツあえ			砂糖	みかん・黄桃・パイン・レモン
8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		鯖	砂糖・ごま油・ごま	ねぎ・にんにく・生姜
	イカと青菜のピリッと和え		いか	でんぷん・油・砂糖・ごま油	きゅうり・人参・もやし・キャベツ・白菜・生姜
	じゃがいもの中華スープ		ベーコン	じゃがいも・ごま油	人参・筍・チンゲン菜・コーン・ねぎ
9火	豆乳パン			豆乳パン	
	ずんだクロquette		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・トマト
	白菜スープ		ベーコン		玉葱・白菜・かぶ・人参
10水	果物（冷凍みかん）				みかん
	挽肉とかぼちゃのカレーライス		豚肉・ひよこ豆	米・小麦粉・バター・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・セロリー・かぼちゃ・トマト
	フレークサラダ			コーンフレーク・砂糖・油	人参・もやし・キャベツ・黄ピーマン・玉葱
	果物（メロン）				メロン
11木	冷やし中華		鯖・豆腐・味噌	米・ごま	きゅうり・しそ菜・葉ねぎ
	チキン南蛮	宮崎県郷土料理	鶏肉	小麦粉・でんぷん・砂糖・マヨネーズ・油	生姜・にんにく・玉葱・きゅうり・レモン・パセリ
	キャベツソテー			油	キャベツ
	マンゴーゼリー			砂糖	オレンジジュース・マンゴージュース
12金	冷やし中華		鶏肉・卵	中華麺・砂糖・油・ごま・ごま油	人参・もやし・きゅうり
	マンダイの変わり揚げ	2年生 どうもろこしの皮むき	マンダイ・味噌	でんぷん・じゃがいも・ごま油・砂糖・ごま・油	生姜
	どうもろこし			どうもろこし	
16火	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	土用の丑の日献立	卵・豆腐・豚肉	砂糖・油	人参・みつば
	大根と水菜のゆずあえ				大根・水菜・人参・ゆず
	水ようかん		こしあん・寒天	砂糖	
17水	手作り黒糖花巻			小麦粉・強力粉・砂糖・ごま・黒砂糖	
	タンタン豆腐		豚肉・豆腐・味噌	砂糖・でんぷん・ごま油・油	生姜・にんにく・ねぎ・玉葱・ニラ
	パンサンスー			春雨・ごま油・油・砂糖・ごま	もやし・人参・キャベツ・きゅうり
リザーブ給食					
18木	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
	にんじんサラダ			油・砂糖	人参・パセリ・レモン
	キャベツとポテトのスープ		ベーコン	オリーブ油・じゃがいも	玉葱・キャベツ・人参・コーン
	<選ぶ主菜>				
	ガーリックチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく
	豚肉の香味揚げ		豚肉	でんぷん・小麦粉・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	
	フロースンヨーグルト			フロースンヨーグルト	
かき氷アイス			かき氷アイス		

※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。
 ※今月の地場野菜は、にんにく、じゃがいもです。
 ※調布市のホームページに、給食の主な食材について放射能物質の測定結果が公表されています。



リザーブ給食



1学期最後の給食18日（木）は、
 自分で好きなものを選びリザーブ給食です。
主菜とデザートの中から1つずつ選んで予約してください。

親子料理教室のお知らせ

「野菜たっぷり！世界のごはん！」
 親子で料理をする楽しさを味わいながら、世界のごはんや野菜についての知識を深める教室です。
 調布でとれた野菜や、姉妹都市「木島平村」の食材を使用した食事をおいしくいただきますか。
 メニュー：ごはん（木島平米）、鮭の塩麹焼き、夏野菜の揚げ浸し風、切り干し大根のごまサラダ、
 田舎汁、夏の果実かん
 日時：①7月30日（火） ②7月31日（水） ③8月1日（木） ④8月2日（金）
 午前10時から午後2時
 場所：文化会館たづくり10階 調理実習室
 対象：市内在住・在学の小学3年生から中学3年生と保護者（2人1組）
 定員：各日8組（多数抽選）

7月給食だより

蒸し暑い日が多くなってきました。梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。暑さで食欲が落ちやすくなりがちですが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

夏を元気に過ごそう！

<p>★適度な運動</p> 	<p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p><small>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</small></p>	<p>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p> 	<p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつがり睡眠</p> 	<p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p> 	<p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>

今月の献立より



1日『ベトナム料理』

ベトナム社会主義共和国、通称 ベトナムは、東南アジアのインドシナ半島東部に位置する社会主義共和国で、首都はハノイです。国土は南北に長く、北に中華人民共和国、西にラオス、カンボジアと国境を接し、東は南シナ海に面しています。国旗は「赤星紅旗」と呼ばれています。赤は独立革命で流された血を、五角の星は労働者・農民・兵士・知識人・青年を表しています。

11日『郷土料理 宮崎県』

宮崎県は、日向の国といわれ、神話と伝説の多い国です。九州地方の東南部に位置し、東側は日向灘に面しています。また、黒潮をまともに受ける土地で、温暖な気候に恵まれ、野菜類の生育がよく、また養鶏の盛んなところです。豊富な海の幸と山の幸を楽しむ食文化があります。「冷や汁」は、焼いた鰯や鰯などの近海魚をほぐし、焼き味噌をのばした汁に、豆腐、きゅうり、青じそなどの薬味を入れてアツアツのご飯にかけて食べる夏の名物料理です。「チキン南蛮」は、衣をつけた鶏肉を揚げ、甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけていただきます。宮崎県を代表する果物「マンゴー」を使ってゼリーを作ります。

ヘルスアップ教室のお知らせ

日時：7月19日（金） 午後3時から5時

会場：健康活動ひろば こかげ

講師：医療法人社団東山会 調布東山病院 医師 熊谷 真義氏

内容：①生活習慣病について学ぶ ②こどもDr. の免許証と記念品授与

③保護者の健康診断数値を子どもが診断できるような宿題をプレゼント など

対象：小学校第4・5・6学年の児童とその保護者（小児生活習慣病予防健診対象：小4）

定員：30組（60人）申込順

周知：6月初旬に対象者にチラシ配布

申込：電話および電子申請での受付

「伝えよう世界の食文化～給食で食べたい私が調べた世界の料理～」のお知らせ

応募期間：9月4日（金）まで

募集テーマ：世界各国（日本を含む）の料理について調べ、素敵な料理を紹介してください。大賞の料理は、給食に登場します。

応募方法：調べた内容を応募用紙に記入し、学校に提出してください。

応募用紙は、事務室掲示板上に用意しています。