

令和 3 年度

7月こんだてひょう

調布市立緑ヶ丘小学校

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
1木	枝豆入り昆布ごはん 魚のおろし煮 和風ポテトサラダ 果物（メロン）	○	卵・塩昆布 鯖 ひじき	米・油 でんぷん・油 じゃがいも・ごま油	枝豆 生姜・大根 いんげん・人参 メロン
2金	スープパグッティ 豆腐のマリネ 玉ねぎマフィン	○	鶏肉・ベーコン 豆腐・たこ 豆乳	スパグッティ・油・でんぷん 小麦粉・でんぷん・油・砂糖 三温糖・メープルシロップ・小麦粉・油	にんにく・玉葱・人参・葉ねぎ・しめじ・えのきだけ にんにく・ホールコーン・きゅうり・枝豆 玉葱
5月	潮風チャーハン ごま水餃子 中華風なめこ汁	○	桜エビ・わかめ 豚肉 豆腐	米・油 でんぷん・ごま油・餃子の皮・砂糖・ごま ごま油	ねぎ にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ・白菜 筍・えのきだけ・なめこ・ねぎ・小松菜
6火	豚しゃぶのピリ辛麺 じゃが芋の中華炒め 青のりピーズ	○	豚肉 豚肉 大豆・青のり	うどん・ごま油・砂糖 じゃがいも・油 でんぷん・油	人参・きゅうり・もやし・筍・生姜 生姜・ピーマン・もやし・玉葱
7水	七夕寿司 はたはたの甘味噌あえ 天の川汁 果物（小玉ずいか）	七夕献立 ○	のり・卵・鶏肉 はたはた・味噌 かまぼこ	米・砂糖・油 でんぷん・油・砂糖 そうめん	さやえんどう・人参・生姜 ずいか 人参・大根・えのきだけ・ねぎ・オクラ・小松菜
8木	手作り枝豆チーズパン チキンのトマト煮 ツナカレーサラダ	○	ベーコン・チーズ 鶏肉 ツナ	強力粉・強力粉（全粒粉）・バター・砂糖 じゃがいも・砂糖・油 油	枝豆 玉葱・人参・ピーマン・しめじ・ホールトマト キャベツ・もやし・きゅうり・人参・玉葱・レモン
9金	ポロポロジュシー ゴーヤチャンプルー 紅芋スイーツ	郷土料理 沖縄県 ○	豚肉・ひじき 豆腐・豚肉・卵 牛乳・生クリーム	米・油 油・ごま油 さつまいも・紅芋・バター・砂糖	人参・筍 生姜・にがうり・ねぎ・人参・筍
12月	豚肉とコーンのピラフ いかのレモンソースかけ フレンチサラダ レンズ豆とウィンナーのスープ	○	豚肉 いか ベーコン・レンズ豆・ウィンナー	米・油 でんぷん・油・砂糖 油・砂糖 じゃがいも・油	玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース・パセリ 生姜・レモン キャベツ・もやし・きゅうり・人参・玉葱 にんにく・玉葱・パセリ
13火	冷やし中華 魚の変わり味噌和え 乳ない豆腐	○	鶏肉 マンダイ・味噌 寒天・牛乳	中華麺・砂糖・ごま油・油 でんぷん・じゃがいも・ごま油・砂糖・油 砂糖	人参・もやし・きゅうり 生姜 みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶
14水	ご飯 キムムッチ 魚のオイネーズ焼き じゃが豚キムチ	○	のり 鰹・牛乳 豚肉	米 ごま油・砂糖 マヨネーズ 糸こんにゃく・じゃがいも・砂糖・油	にんにく キャベツ・もやし・生姜 玉葱・キムチ・ニラ・人参
15木	ココアパン ずんだコロッケ ラタトゥイユ 白菜としめじのスープ	○	豚肉・チーズ ベーコン ベーコン	ココアパン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 油 油	枝豆・人参・玉葱 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 もやし・白菜・人参・しめじ
16金	ひつまぶし 和風卵焼き 大根と水菜のゆずあえ 水ようかん	土用の丑の日献立 ○	うなぎ・あなご・のり 豚肉・豆腐・卵 こしあん・寒天	米・ざらめ・でんぷん 油・砂糖 砂糖	人参・根みつば 大根・水菜・人参・ゆず
リザーブ給食					
みんな同じメニュー					
19月	夏野菜カレー	○	豚肉	米・じゃがいも・小麦粉・油・バター	にんにく・生姜・玉葱・人参・ダイストマト・ズッキーニ かぼちゃ・なす・ピーマン
	枝豆サラダ			油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・枝豆
	<選ぶおかず>				
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぷん・油	生姜・にんにく
	ハンバーグ		豚肉・牛乳	パン粉・油	玉葱・人参
<選ぶデザート>					
	フローズンヨーグルト			フローズンヨーグルト	
	かき氷アイス			かき氷アイス	
	みかんシャーベット			みかんシャーベット	

※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。

※今月の地場野菜は、じゃがいもです。

※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月給食たより

気温が高い日が増えてきました。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。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

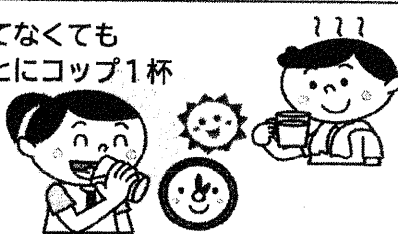
“夏バテ”は、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる夏に起こりやすい慢性疲労のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。

水分補給のポイント

水や麦茶を少しずつ・こまめに飲みましょう



喉が渇いてなくても
1時間ごとにコップ1杯
起きた時
入浴の前後
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに
スポーツドリンク
0.1～0.2%の食塩水
梅干し、塩飴など



炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、余計に喉が渇いたり、食欲がなくなります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

食事のポイント

食事で暑さに負けない体づくりをしましょう

朝ごはんをしっかり食べよう



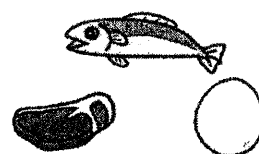
朝食は1日の活動のもとになります。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、朝・昼・夕のバランスのよい食事をとりましょう。

色の濃い野菜を食べよう



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。特に色の濃い野菜には、体の免疫力を高めてくれるはたらきがあります。油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒め物などにして食べるのもオススメです。

たんぱく質をしっかりとうろう



暑い時に食べなくなるのは、冷たくさっぱりした食べ物です。たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。たんぱく質も組み合わせる食事をとりましょう。

今月の献立より

9日『郷土料理 沖縄県』

沖縄の紅芋を使ってスイートポテトを作ります。いっぺんまーさんどう！うさがみそーれー！！（おいしいので沢山食べてください！）

16日『土用の丑の日献立』

夏の土用の時期は暑さが厳しく夏バテをしやすい時期なので、昔から「精の付くもの」を食べる習慣があります。給食では、うなぎと穴子でひつまぶしを作ります。今年の土用の丑の日は、28（水）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1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、今年度は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。

メニュー：ごはん、夏野菜の肉巻き、油揚げのサクサク和え、なめこと茄子のみそ汁、果物かん
詳しくは、市報ちょうふ7月20日号をご覧ください。