

# 8月 献立表

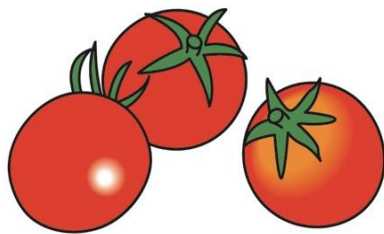
令和2年度

調布市立染地小学校

日	主食	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食分 - たんぱく質
3月	ひじきごはん 冬瓜のそぼろ煮 すいか	○	牛乳 干ひじき 油揚げ 鶏肉 鶏挽肉 生揚げ	米 油 砂糖 こんにゃく でんぷん	人参 生姜 とうがん 筍 玉葱 干し椎茸 いんげん すいか	605 kcal 23.2 g
4火	アップルシナモントースト ミートボールシチュー ツナカレーサラダ	○	牛乳 豚挽肉 豆乳 豆乳クリーム ツナ	食パン ノンアレルギーマーガリン りんごジャム 生パン粉 じゃがいも 小麦粉 油	玉葱 人参 バセリ キャベツ きゅうり ピーマン りんご レモン	641 kcal 21.8 g
5水	ゆかりごはん 豚肉と大根のうま煮 かぼちゃの味噌汁	○	牛乳 豚ばら肉 味噌	米 白ごま 炒め油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ゆかり ごぼう 人参 筍 大根 干し椎茸 かぼちゃ えのきたけ ねぎ 小松菜	660 kcal 23.1 g
6木	ごはん えびと豆腐のチリソース煮 中華風コーンスープ	○	牛乳 えび 木綿豆腐 豚肉 卵	米 でんぷん 油 砂糖 春雨	生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ ピーマン 人参 玉葱 ニラ 冷凍ホールコーン	660 kcal 29.0 g
25火	夏野菜カレー 玉ねぎドレッシングサラダ すいか	○	牛乳 豚モモ肉	米 油 じゃがいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 かぼちゃ なす 人参 トマト スズキニ もやし キャベツ きゅうり すいか	661 kcal 18.6 g
26水	チンジャオロース麺 汁ビーフン 野菜チップ	○	牛乳 豚肉	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 でんぷん ビーフン さつまいも じゃがいも	にんにく ねぎ にんにくの芽 筍 ピーマン えのきたけ もやし 小松菜 きくらげ ごぼう にがうり	588 kcal 21.4 g
27木	枝豆昆布ごはん 焼きししゃも 茹で野菜のごま酢かけ 味噌汁	○	牛乳 塩昆布 冷凍枝豆 卵 ししゃも 生わかめ おかか 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 炒め油 砂糖 すりごま じゃがいも こんにゃく	人参 キャベツ もやし ほうれんそう 大根 ねぎ	596 kcal 26.2 g
28金	とよま丼 冬瓜スープ ずんだもち	○	牛乳 卵 鶏胸肉 冷凍枝豆	米 あぶら麩 砂糖 春雨 ごま油 冷凍白玉 白みつ	玉葱 葉ねぎ 人参 ねぎ とうがん 生姜	668 kcal 25.6 g
31月	梅茶漬け 鯖の竜田揚げ こんにゃくサラダ	○	牛乳 刻みのり 鯖 かまぼこ	米 小麦粉 油 潮菜こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま	カリカリ梅 ゆかり もやし きゅうり 人参	668 kcal 27.2 g

※行事・仕入れ等の都合により、変更することがあります。ご了承ください。  
※市内産の野菜は、小松菜です。

## ミニトマト



さいきん みせ  
最近は、お店  
でカラフルな  
ミニトマトを  
み  
見かけるよう  
になりました。



か ひ いろ おお かたち しゅるい ほう ふ せかい すう  
果皮の色や大きさ・形など、種類が豊富なトマト。世界には数  
せんしゅるい ひんしゅ にほん さいばい  
千種類もの品種があるといわれ、日本で栽培されているトマト  
しゅるい こ かじつ おお ぶんるい おお  
だけでも100種類を超えます。果実の大きさと分類すると、大  
だま ちゅうだま わ  
玉トマト、中玉トマト(ミディトマト)、ミニトマトの3つに分けられ、  
ちよっけい ひとくち  
直径2~4cmほどの一口サイズのをミニトマトといいます。  
きんねん ちよっけい さいばい  
近年、直径1cmほどの「マイクロトマト」も栽培されるようにな  
りました。ミニトマトは、もとは飛行機の機内食用にと品種改良  
ひごうき きないしょくよう ひんしゅかいりょう  
されて生まれたもので、一般的な大玉トマトに比べて、甘味が強  
う いっほんてき おおだま くら あまみ つよ  
く、β-カロテンやビタミンCなどの栄養を多く含んでいます。ト  
べーた シー えいよう おお ふく  
マト全体の出荷量のうちミニトマトが2割を占めており、主な産  
ぜんたい しゅつかりょう わり し おも さん  
地は熊本県、北海道、愛知県などです(農林水産省「平成30年産野  
ち くまもとけん ほっかいどう あいちけん  
菜生産出荷統計」)。