



7月 献立表(11回)



令和5年6月30日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
栄養士

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	エネルギー たんぱく質
3月	冷やし中華 	○	ロースハム	★中華めん ごま油 砂糖	人参 ★もやし きゅうり	671 kcal
	じゃがいもとたこのピリ辛あえ		★たこ	★でんぷん 油 ★じゃがいも エッグケアマヨ 砂糖		24.5 g
4火	枝豆ごはん	○	塩昆布	米	えだまめ 人参	535 kcal
	豆腐の小判焼き		鶏肉 ★豆腐	★でんぷん 砂糖	玉葱 キャベツ	24.8 g
	鶏肉となすの煮びたし 		鶏肉	油	なす	
	すまし汁		わかめ		たけのこ えのきたけ 水菜 ねぎ	
5水	トマトたっぷりスパゲティ 	○	ベーコン	★スパゲティ 油 砂糖	にんにく 玉葱 トマト	524 kcal
	コルカンノン		ベーコン	油 ★じゃがいも 乳不使用マーガリン	ホールコーン 玉葱 キャベツ パセリ	20.9 g
	レンズ豆と野菜のスープ		ベーコン レンズまめ	油 ★じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 キャベツ	
6木	ごはん	○		米		548 kcal
	鯖のごま味噌焼き		鯖 味噌	三温糖 ごま	生姜	26.0 g
	野菜の甘酢かけ		わかめ	砂糖	キャベツ ★もやし 人参 小松菜	
	細切り昆布の五目汁		鶏肉 ★豆腐 細切り昆布		人参 ねぎ	
7金	七夕寿司 	○	昆布 ★卵 鶏肉 ★大豆	米 砂糖 油	さやえんどう 人参 生姜	513 kcal
	野菜のさっぱり煮		★油揚げ		キャベツ 人参 ほうれんそう	20.7 g
	天の川汁		★ちらしかまぼこ	★そうめん	大根 オクラ 人参	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
10月	夏野菜のカレーライス	○	鶏肉	米 油 ★じゃがいも ★小麦粉 乳除去マーガリン	にんにく 生姜 玉葱 かぼちゃ なす 人参 トマト ビーマン	564 kcal
	フレンチサラダ 			油 砂糖	キャベツ ★もやし 人参 ホールコーン 小松菜 玉葱	16.4 g
	小玉すいか				小玉すいか	
11火	ごはん	○		米		555 kcal
	じゃがいもと鶏肉のねぎ塩炒め		鶏肉	油 ★じゃがいも	玉葱 ぶなしめじ ねぎ	22.5 g
	三色おひたし				小松菜 ★もやし 人参	
	豆腐とわかめの味噌汁		わかめ ★豆腐 味噌 けずり節		ねぎ	
12水	手作りツナマヨコーンパン	○	ツナフレーク	★強力粉 三温糖 油 エッグケアマヨ	人参 玉葱 ホールコーン	632 kcal
	マカロニのクリーム煮		鶏肉 ★牛乳	★じゃがいも ★マカロニ 油 ★バター ★小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム	22.3 g
	レモンのさっぱりサラダ			油	キャベツ 人参 きゅうり レモン	
13木	ごはん	○		米		517 kcal
	あじの梅焼き		まあじ	砂糖	生姜 ねり梅	29.7 g
	きゃべつともやしのおかか和え 		おかか		キャベツ 人参 ★もやし	
	夏の豚汁		豚肉 豆腐 味噌 けずり節	油	みょうが なす 玉葱	

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	エネルギー たんぱく質
14金	長崎ちゃんぽん 	○	豚肉 ★かまぼこ ★いか ★調整豆乳	★スパゲティ 油	にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ ★もやし 椎茸	610 kcal
	浦上そぼろ		豚肉	油 糸こんにやく 砂糖	ごぼう 人参 ★もやし いんげん	26.4 g
	かんざらし 			白玉団子 白玉団子(赤) ざらめ		
18火	リザーブドリンク 	○	★ジョアブレン ★ジョアストロベリー		白ぶどうジュース ★りんごジュース	528 kcal
	キムチチャーハン		豚肉	米 油	人参 ビーマン キムチ ねぎ	14.2 g
	春雨スープ		鶏肉 けずり節	春雨 油	ほうれんそう 人参 ねぎ ★もやし	
	豆乳とみかんの二色ゼリー		粉寒天 アガー ★豆乳 ★豆乳クリーム	砂糖 甘納豆(あずき) 甘納豆(えんどう)	みかんジュース	

7月のこんだてより

みつか げつ はなげりょう こんだて
3日(月) 半夏生献立
よつか か こうちようせんせい こんだて
4日(火) 校長先生おすすめ献立
なつか きん たなはな こんだて
7日(金) 七夕献立
いちか きん なかきき けんこんだて
14日(金) 長崎県献立
いちか せつめい けいせつ こんだて
18日(火) リザーブ給食



それぞれの日の説明やポイントは給食レターで伝えます。初めて食べる献立もあるかもしれません。楽しみにしていてくださいね。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※★は食物アレルギー対応食材です。

※木島平村産：えのきたけ しめじ

◆献立表・給食だよりはホームページからもご覧いただけます◆



家庭数

7月給食だより

令和5年6月30日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
栄養士 山口 未羽

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日をご過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夜の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★ 暑など夕方遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC

野菜、果物、いも類など

7/7七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにする、栄養のバランスが良くなります！

《給食費の振替について》

7月の給食費振替日は5日（水）です。未納となりませんよう、残高のご確認をお願いいたします。各学年の振替額は、以下のとおりです。

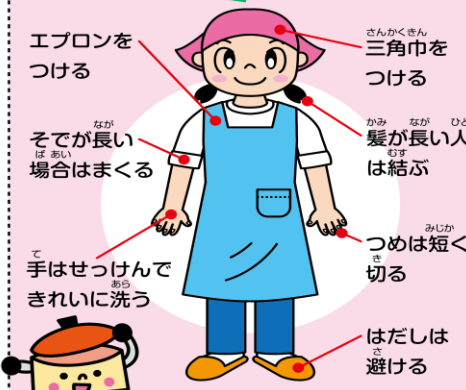
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
振替日	7/5(水)					
振替額	4,450円		4,650円		4,850円	

料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちのひとと相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？ 料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



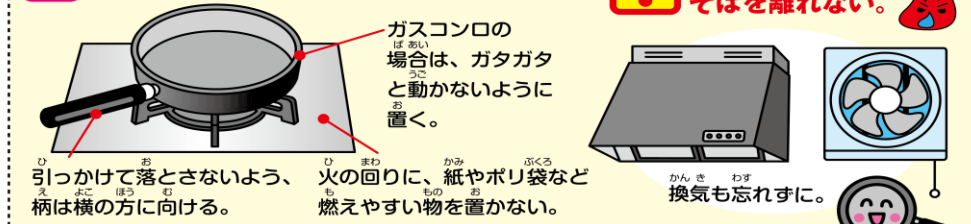
身じたくを整える



包丁の持ち方・使い方



鍋やフライパンの置き方・扱い方



食中毒を防ぐために気をつけること

