



日	曜日	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	ひとこと 一言メモ
1	月	にくどうふどん ぐだくさんみそしる ゆでとうもろこし	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、しらたき、さとう、でんぶん	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、だいこん、なす、えのきだけ、ねぎ、こまつな、とうもろこし	1日(月)とうもろこしの皮むきを2年生に行ってもらいます。むきたてなので、みずみずしくて、甘いですよ。
2	火	だいこんピラフ タンドリーフィッシュ ジュリアンヌスープ つぶつぶオレンジゼリー	○	ぎゅうにゅう、ウィンナー、パサ、ヨーグルト、ベーコン、ぶたにく、レンズまめ、かんてん、ゼラチン	こめ、バター、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、たまねぎ、パセリ、にんにく、しょうが、キャベツ、えのきだけ、みかんジュース、みかん(かん)	3日(水)暑くなってきたので、さらさらと食べられるように、冷やし梅茶漬を作ります。カリカリ梅やゆかりが入っているので、さっぱりと食べられます。
3	水	ひやしうめちやつけ てづくりがんも たくあんのおかかあえ	○	ぎゅうにゅう、こんぶ、とうふ、とりにく、ひじき、おかか	こめ、ぶぶあられ、でんぶん、あぶら、さとう	うめ、ゆかり、みつば、たまねぎ、にんじん、えだまめ、キャベツ、もやし、たくあんづけ	5日(金)夏の川うどんには、星形にくりぬいた人参や星形のオクラが入っています。フルーツポンチにも、星形の香い豆腐が入っています。星形を模してみてください。
4	木	ごはん さばのたつたあげ きりほしだいこんのいために ごじる	○	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、とうふ、みそ、だいず	こめ、でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、きりほしだいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな	8日(月)ラタトゥイユは、フランス南部名物の野菜の煮込み料理です。夏野菜のうまみを感じられる料理です。
5	金	あまのがわうどん とうふはなシューマイ ほししいフルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう、きんしたまご、こんぶ、ぶたにく、いか、とりにく、とうふ、あんにとんどう	うどん、さとう、でんぶん、しゅうまいのかわ	きゅうり、にんじん、もやし、オクラ、たまねぎ、しょうが、ほししいたけ、みかん(かん)、りんご(かん)、パイナップル(かん)	10日(水)チーズじゃが丸とは、つぶしたじゃがいもにチーズ等を入れて丸めたものに、でんぶんをつけて揚げたものです。
6	土	きなことうにゅうトースト ラタトゥイユ ポテトサラダ パレンシアオレンジ	○	ぎゅうにゅう、とうにゅう、きなこ、ベーコン、とりにく、チーズ	しよくパン、さとう、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、ダイストマト、トマト、ズッキーニ、なす、にんじん、きゅうり、パレンシアオレンジ	16日(火)主用の豆の白が7月27日です。夏の暑さを乗り切るために、うなぎを食べる風習があります。給食では、福かく切られたうなぎとあなごのかば焼きを、ご飯に添えて出す予定です。
7	日	わかめじゃこごはん さけのバターしょうゆやき やさいのごまあえ なめこのみそしる	○	ぎゅうにゅう、わかめ、ちりめんじゃこ、さけ、とうふ、みそ	こめ、しろこま、こむぎこ、バター、さとう	こねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ、はくさい、ねぎ	※今月の調布市産の野菜は、「トマト」です。
8	月	ひやしちゅうか チーズじゃがまる ちゅうかサラダ	○	ぎゅうにゅう、ハム、きんしたまご、チーズ、わかめ	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、しろこま、じゃがいも、でんぶん、あぶら	にんじん、もやし、きゅうり、トマト、キャベツ	
9	火	ジョア カレーピラフ じゃがいものチーズやき おおむぎとまめのスープ れいとうパイナップル	○	ジョア、ぶたにく、ベーコン、チーズ、ひよこまめ、レンズまめ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、むぎ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、にんにく、セロリ、キャベツ、パイナップル	
10	水	えだまめごはん やきししゃも くきわかめのきんぴら とんじる	○	ぎゅうにゅう、こんぶ、ししゃも、ぶたにく、くきわかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、こんにやく、さとう、しろこま、ごまあぶら、じゃがいも	えだまめ、れんこん、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	
11	木	うなぎとあなごのまぜごはん ぎせいでんどうふ そくせきづけ とうがんじる	○	ぎゅうにゅう、うなぎ、あなご、とりにく、ひじき、とうふ、たまご、こんぶ	こめ、さとう、あぶら、でんぶん	ねぎ、にんじん、ほししいたけ、だいこん、きゅうり、たかのつめ、とうがん、しめじ	
12	金	ココアパン ポークビーンズ こまつなとベーコンのサラダ れいとうみかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ベーコン	ココアパン、あぶら、じゃがいも、さとう、しろこま、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、パセリ、もやし、こまつな、みかん	
13	土	なつやすみのカレーライス パリパリチーズサラダ デザート(リザーブ)	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、なす、ピーマン、ズッキーニ、フルーツチャツネ、キャベツ、きゅうり、えだまめ	

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※調布市調布市の木島平村から「しめじ、えのき、なめこ、きゅうり、ズッキーニ」が産みます。 ※今月の調布市産の野菜は、「トマト」です。

18日(木) デザートのリザーブ給食

この日は、事前に食べたいデザートを予約して、選んだデザートを食べます。3つのデザートの中から1つ選びます。どれにするか考えておいてください。

- 豆乳アイス
- みかんシャーベット
- ガリガリ君ぶどう味



カレーライスには、トマト・かぼちゃ・ピーマン・ズッキーニ・なすなどの夏野菜が入っています。夏野菜は、今が旬で栄養価も高いです。苦手な人もカレーと一緒に食べてみてください！

調布市産のやさしい

今月のやさしいは、トマトです。

農家の方が育てた新鮮なやさしいを、毎朝、学校に届けてくれます。新鮮なやさしいは、みずみずしくてとてもおいしいです。ぜひ、残さず食べてください。



木島平村の食材

調布市の姉妹都市、長野県木島平村は長野県の北端に位置し、日本一美しいといわれるブナの原生林が広がる力加の平高原や、そこから流れ出す豊かな水などの大自然に恵まれています。また、寒暖の差が激しい気候は、農作物の栽培に適しています。

木島平村の食材は、調布駅近くにある木島平村アンテナショップ「調布＆木島平食の駅 新鮮産」が、毎朝、学校に届けてくれます。

今月は、しめじ・えのき・なめこ・きゅうり・ズッキーニが産みます。



7月 給食だよ

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に「朝ごはん」をしっかりと食べて、水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが潤いたと感ずる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分と一緒に

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

夏の「土用」にまわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが散くなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなど食べて健康な夏を過ごしましょう。

★土用は年に4回あり、立夏・立夏・立秋・立冬の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日まで、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人や家族が用意していただくほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなもののばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体を強くするものになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるものになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

旬の食材 とうもろこし

とうもろこしは6月～9月の野菜です。7月1日(月)の1時間目に2年生の生活科の時間で、とうもろこしの皮むきを行う予定です。実際に給食で使用する食材に触れることで、旬の食材を知ったり、給食に興味や関心をもってもらいたいと考えています。

むいたとうもろこしは、給食室で蒸して、茹でとうもろこしとして給食に登場します。旬のとうもろこしは、みずみずしくて、甘みが強くて美味しいので、苦手な子もぜひ、一口挑戦してみてくださいね！

<夏休み親子料理教室(木島平村の野菜をたくさん使った給食をつくらう)>

場所：調布市文化会館たづくり10階
対象：小学3年生から中学3年生とその保護者
日程：7月30日(火)～8月2日(金) 午前10時から午後2時
定員：各日8組
申込方法等、詳細は市報ちようふ6月20日号をご覧ください。