



目標	係の仕事をしちんとしよう		・身支度を手早く整える ・正しく配膳（食器の並べ方）をする ★安全な給食の仕組みを知る			
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	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
3月	わかめごはん あじフライ 和風サラダ いなか汁	○	きゅうり	ぎゅうにゅう、わかめ、あじ、あぶらあげ、みそ	おこめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、もやし、しめじ、ねぎ、ほうれんそう
4火	ひやちゅうか 冷し中華 スパイシーポテト カットパン	○	きゅうり パン	ぎゅうにゅう、ハム	ちゅうかめん、ごま、さとう、じゃがいも、あぶら	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、にんにく、パイン
5水	【みんなが同じ料理】 にんにくチャーハン チンゲン菜のスープ 豆乳アイス 【えらぶ料理】 (主菜) とりのからあげ・とりのピリ辛焼き (飲み物) ウーロン茶・パインジュース・ぶどうジュース		リザーブ給食 	ぶたにく、とりにく、とうふ	おこめ、ごまあぶら、あぶら、かたくりこ、おこめ、さとう	パインジュース、ぶどうジュース、にんにく、とうもろこし、こねぎ、しょうが、もやし、ねぎ、チンゲンツァイ、えのき
夏季休業						
26水	ナン キーマカレー ツナコーンサラダ れいとうみかん	○	給食開始	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、ツナ	ナン、あぶら、さとう、おこめ	たまねぎ、セロリー、にんじん、にんにく、しょうが、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、えだまめ、れいとうみかん
27木	もすくじゅーしー 沖縄アーサー汁 紅芋もち	○	沖縄料理	ぎゅうにゅう、ぶたにく、沖縄もすく、とうふ、あぶらあげ、ひとえぐさ、みそ	おこめ、あぶら、さつまいも、かたくりこ、さとう	にんじん、しいたけ、こねぎ、だいこん、えのき、ねぎ、さつまいも
28金	ひじり 冷や汁（宮崎県の郷土料理） こもくやさい ぶどう	○	ぶどう	ぎゅうにゅう、アジ、とうふ、しろみそ、ぶたにく	おこめ、おしむぎ、ごま、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	あさつき、きゅうり、しそ、みょうが、しょうが、にんにく、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、もやし、たけのこ、ぶどう
31月	コーンごはん ガーリックチキン 野菜ソテー レタスとトマトのスープ	○	831の日	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ぶたにく、だいす	おこめ、オリーブオイル	とうもろこし、にんにく、パセリ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、セロリー、こまつな、レタス、トマト

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「しめじ」の予定です。

※今月の地場食材は、調布農家の伊藤さんから「たまねぎ・じゃがいも」を届けてもらう予定です。

上ノ原小学校
きゅうしょくレシピ



7月の給食で実施しました。
夏にぴったり！
さわやかなデザートです♪

ざいりょう 材料 4人分		つくろい 作り方
ゼリー液	アガー	4g
	さとう	24g
	みず 水	220g
	レモン汁	4g
具	みかん缶	70g
	パイン缶	50g
ポイント		<ul style="list-style-type: none"> アガーは、海藻からできています。寒天よりやわらかく仕上がるのが特徴です。 具は、ほかの果物に変えても作れますが、酸味の強い果物や酵素が含まれる果物（生のパインやキウイなど）は固まらなくなるのでさけた方がよいです。

具にスイカをつかうとより夏らしくなりますよ！

