



上ノ原小学校
7月給食だより



目標	係の仕事 ^{かりしごと} をきちんとしよう		・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 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
3月	わかめごはん さばのねぎみそ焼き 五目きんぴら 冬瓜汁	○	半夏生	ぎゅうにゅう,わかめ, さば,みそ,ぶたにく, とりにく,とうふ	おこめ,さとう, ごまあぶら,あぶら, こんにゃく,かたくりこ	しょうが,ねぎ,ごぼう, にんじん,いんげん, たまねぎ,とうがん, しいたけ
4火	ぶたキムチ焼きそば チャーシューときゅうりの中華あえ にゅうないどうふ	○	きゅうり	ぎゅうにゅう, ぶたにく,かんてん, とうにゅう	ちゅうかめん,あぶら, さとう,ごま,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ, もやし,キムチ,にら, キャベツ,こまつな, きゅうり,レモン, みかん,ぶどう
5水	冷やし梅茶づけ はたはたのこうみあげ 野菜とささみのサラダ	○	きゅうり	ぎゅうにゅう,のり, はたはた,ささみ	おこめ,かたくりこ, あぶら,さとう	うめ,みつば,しょうが, ねぎ,こまつな,キャベツ, にんじん,きゅうり
6木	混ぜ混ぜピビンパ トック入り大根スープ すいか 	○	すいか	ぎゅうにゅう,ぶたにく, のり,とりにく,ベーコン, わかめ	おこめ,さとう,あぶら, ごまあぶら,トック	にんにく,ぜんまい, にんじん,ほうれんそう, だいずもやし,だいこん, えのき,ねぎ,すいか
7金	丹後のばらすし 小松菜とオクラの梅おかかあえ 七夕そうめん汁	○	七夕 	ぎゅうにゅう,さば, かまぼこ,おかか, とりにく	おこめ,さとう,そうめん	かんぴょう,しいたけ, にんじん,きぬさや, こまつな,もやし,きゅうり, オクラ,うめ,だいこん, たけのこ,ねぎ
10月	ごはん・スタミナ納豆 白身魚のピリ辛焼き えだまめいり和風サラダ 田舎汁	○	納豆の日	ぎゅうにゅう,とりにく, なっとう,みそ,ホキ, あぶらあげ	おこめ,ごまあぶら, さとう,あぶら, じゃがいも	ねぎ,にんにく, しょうが,キャベツ, にんじん,きゅうり, えだまめ,だいこん, しめじ,ほうれんそう
11火	タコライス 沖縄もずくスープ シークワサージュレ 	○	沖縄料理	ぎゅうにゅう,ぶたにく, チーズ,もずく,とうふ, かんてん	おこめ,あぶら,さとう	にんにく,しょうが, たまねぎ,セロリー, キャベツ,しいたけ, もやし,えのき,あさつき, シークワサージュレ,レモン
12水	ごはん 油淋鶏（ユーリンチー） 中華風サラダ ニラとたけのこのスープ	○	パプリカ	ぎゅうにゅう,とりにく, ハム	おこめ,かたくりこ, あぶら,さとう, はるさめ,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ, パプリカ,きゅうり, もやし,にら,にんじん, たまねぎ,たけのこ, えのき
13木	ねじりパン たらのみそマヨ焼き フレンチサラダ ピシソワーズ	○	きゅうり とうもろこし	ぎゅうにゅう,たら, みそ,ベーコン, いんげんまめ, とうにゅう	ミルクパン,あぶら, Egg フリーゼース,さとう, じゃがいも, オリーブオイル	キャベツ,もやし, きゅうり,とうもろこし, たまねぎ
14金	ごはん 手作りひじきふりかけ とり肉と夏野菜の甘酢あんかけ モロヘイヤスープ	○	パプリカ ピーマン かぼちゃ モロヘイヤ	ぎゅうにゅう, ひじき,おかか, とりにく	おこめ,さとう, かたくり,こあぶら, はるさめ	しょうが,パプリカ, ピーマン,かぼちゃ, たまねぎ,にんじん, たけのこ,しいたけ, モロヘイヤ
18火	【みんなが同じ料理】 お茶 カレーライス ノンオイルサラダ 【えらぶ料理】 (主菜)いかフライ・ガーリックチキン (デザート)豆乳アイス 河内晩柑のフロズンゼリー		リザーブ給食	ぶたにく,いか, とりにく 	こめこ,じゃがいも, あぶら,さとう, かたくりこ,豆乳アイス, フロズンゼリー 	にんじん,たまねぎ, グリーンピース,にんにく, しょうが,パセリ, キャベツ,きゅうり, パプリカ,とうもろこし, レモン

※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「えのき・しめじ・なめこ」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」を届けてもらう予定です。

夏野菜を食べて
あつい夏も元気に
すごしましょう！

