

2023年 7月

7月

こんだてひょう

<11回>

調布市立若葉小学校

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	たこめし	○	まだこ 切り昆布 ☆半夏生☆	米 さとう	にんじん しょうが	594 kcal
	鶏肉と大根のさっぱり煮		とりにく	油 さとう	しょうが にんじん 大根 ねぎ ビーマン	26.9 g
	キャベツのみそ汁		あぶらあげ もめんどろふ わかめ みそ さば節		キャベツ	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
4火	夏野菜の キーマカレーライス	○	ぶたにく ☆レシビ☆	米 麦 油 ジャがいも さとう はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ なす ビーマン トマト	580 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	油 さとう	キャベツ こんにゃく きゅうり 玉ねぎ	20.0 g
	小玉すいか				すいか	
5水	柏パン	○		パン		552 kcal
	ジャークチキン		とりにく ☆世界の料理☆ ～ジャマイカ～	さとう 油	玉ねぎ にんにく しょうが	27.2 g
	チリコンカン		ぶたにく 大豆	油 ジャがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	
	チンゲン菜のスープ		ベーコン		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん とうもろこし	
6木	ビビンバ丼	○	ぶたにく ☆世界の料理☆ ～韓国～	米 麦 さとう	ぜんまい にんじん だけのこ ニラ	562 kcal
	ナムル			油 ごま油 さとう 白ごま	豆もやし きゅうり こまつな	27.3 g
	わかめと豆腐のスープ		ポークハム わかめ もめんどろふ さば節	ごま油	にんじん ねぎ	
7金	冷やし中華	○	ポークハム さば節	蒸し中華めん さとう ごま油	きゅうり もやし にんじん オクラ しょうが	609 kcal
	豚肉のスタミナ炒め		ぶたにく ☆七夕☆	油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ニラ	26.0 g
	みかんとぶどうの 星空ジュレ			さとう	みかん ぶどうジュース	
10月	鶏肉とピーマンのぼら天丼	○	とりにく	米 小麦粉 油 さとう	ピーマン にんじん	581 kcal
	ふのすまし汁		さば節 かまぼこ	焼きら	えのきたけ こまつな ねぎ	25.3 g
	しそドレッシングのサラダ			ごま油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり しそ葉	
11火	ごはん / 元氣みそ	○	みそ	米 油 さとう	しょうが にんじん 干しいだけ ビーマン ねぎ	616 kcal
	あじの南蛮漬け		まあじ	でんぶん 油 さとう	玉ねぎ にんじん ねぎ	24.4 g
	玉ねぎドレッシングの サラダ			油 さとう	キャベツ にんじん こまつな 玉ねぎ	
	なめこのみそ汁		さば節 にぼし厚削り わかめ みそ	ジャがいも	にんじん なめこ ねぎ	
12水	じゃがいもとにんにくの チャーハン	○	ベーコン ☆ブックメニュー☆ ～せかいでさいしょの ポテトチップス～	米 油 ジャがいも	にんにく 玉ねぎ 葉ねぎ	632 kcal
	いかの照り焼き		いか	さとう	しょうが	28.3 g
	野菜チップス			ジャがいも さつまいも 油	ごぼう	
	たまごとのりのスープ		さば節 ポークハム たまご	でんぶん	玉ねぎ にんじん とうもろこし ニラ	
13木	シナモントースト	○		食パン 乳不使用マーガリン 砂糖		643 kcal
	ウィンナーとコーンの コロコロソテー		ウィンナー	油	ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉ねぎ	21.9 g
	トマトシチュー		ぶたにく	油 ジャがいも 乳不使用マーガリン 小麦粉 さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ トマト	
14金	鶏飯	○	のり とりにく ☆日本の郷土料理☆ ～奄美大島～	米 白ごま	たくあん漬 ごぼう にんじん 葉ねぎ ほうれん草	585 kcal
	きびなごの たんかんソースかけ		きびなご	でんぶん 油 さとう	しょうが たんかんジャム	22.2 g
	大根サラダ			油 さとう	大根 きゅうり キャベツ にんじん	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
18火	酢鶏丼	○	とりにく ☆リザーブ給食☆	米 麦 ジャがいも でんぶん 油 さとう	しょうが 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 干しいだけ だけのこ	680 kcal
	冬瓜のスープ		ポークハム わかめ さば節	でんぶん	とうがん えのきたけ 干しいだけ にんじん ねぎ	23.7 g
	リザーブデザート					

5月31日(水)に、牛乳保冷庫の不具合により牛乳が提供できませんでしたが、その補填として、7月3日(月)に冷凍みかんを提供いたします。

太字で書いてある食材は、
調布市の農家さんが作ってくださったものを使用する予定です。

今月の地場野菜 ジャがいも

調布市の学校給食では、地域の農家の方の
協力をいただき、地産地消に努めています。

今月の給食目標は…

好き嫌いなく食べよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養
を摂取するだけでなく、味覚や触覚の発達にもつな
がります。また、食べ物を通して新しい文化を知ったり、古
くからの文化を学んだりする機会にもつながりま
す。苦手な食べ物でも、「一口食べてみる」ことから
チャレンジしていけると良いですね。

☆給食費の次回引き落としは7月5日(水)です。口座残高のご確認をお願いいたします。☆