



7月 こんだてひょう



(小学校17回)

奥多摩町学校給食センター

2021	こんだてめい	牛乳	使う物	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あか)	からだのしょうしをとどのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	メモ
1木	ごはん いかのわふうねぎソース えのきとキャベツのいためもの やさいのごまじる	○	🍴	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう バター じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう いか とりく みそ	ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん さやえんどう こんにやく	599 23.3	いかには、「タウリン」というえいようが ふくまれています。タウリンは、みなさん のからだをげんきなじょうたいにたもつ てくれる、えいようです。
2金	ごはん チンジャオロースー パンサンスー きくらげのちゅうかスープ	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ きゅうり もやし きくらげ こねぎ	590 19.7	このひのきゅうしよくは、「ちゅうごく」の りょうりです。チンジャオロースーは、ほ そくだったピーマンとにきをいたためたりよ うりです。
5月	あしたばパン なつやさいグラタン ミネストローネ れいとうみかん	○	🍴	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりく チーズ	ズッキーニ たまねぎ かぼちゃ にんじん セロリー キャベツ トマト みかん	644 25.6	なつやさいおいしいきせつになりました 。なつやさいのグラタンには、ズッ キーニやかぼちゃなどのなつやさいを つかっています。
6火	ごはん さけのマヨネーズやき ごもくまめ わかめとうふのみそしる	○	🍴	こめ おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう さけ とりく だいず かんそうわかめ とうふ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ごぼう こんにやく さやいんげん	666 28.6	さけは、うまれたかわからうみにでて、せい ちようしたあと、たまごをうむために、うまれ たかわにもほしがります。きちようないのちをたい せつにいただきます。
7水	ちらしごもくずし ささかまぼこのいそべあげ たなばたじる きらきらフルーツポンチ	○	🍴	こめ さとう あぶら こむぎこ そうめん	とりく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう のり とうふ わかめ	にんじん かんぴょう しいたけ さやいんげん オクラ かんてん みかん パインアップル もも	613 23.4	7がつ7にちはたなばたです。たなばたじるに はほしがたのおくらやかまぼこ、フルーツポ ンチにもほしがたのかんてんがはいっている のでかしてみてください。
8木	ナスとトマトのスパゲティ グリーンサラダ フレンチドレッシング かぼちゃのチーズケーキ	🍷 ぎゅうにゅう	🍴	スパゲティ あぶら さとう バター こむぎこ	ぶたにく かんそうわかめ チーズ たまご コーヒークリーム	にんじん たまねぎ トマト セロリー ナス マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ レモン	720 23.3	なすやかぼちゃがおいしいきせつです。 かぼちゃのチーズケーキは、きゅうしよく センターでちょうりいんさんがひとつひとつ つてづくりします。
9金	えだまめごはん ひまわりやき キャベツとこんにやくのいためもの きのこのすましじる	○	🍴	こめ パンこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	えだまめ ねぎ コーン キャベツ にんじん こんにやく ぶなしめじ えのきたけ みつば	587 25.0	しゅんのえだまめをごはんにいれました 。ひまわりやきは、おにくのうえに、 コーンをちらして、ひまわりのはなびらを あらわしています。
12月	ココアパン チキンのバジルやき ラタトゥイユ とうにゅうポタージュ	○	🍴	パン あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりく ベーコン とうにゅう	バジル たまねぎ にんじん ズッキーニ ナス トマト ピーマン コーン パセリ	595 23.3	ラタトゥイユはフランスのりょうりです、ズッ キーニやナス、ピーマンなどのなつやさ いをこんにだ、なつにびつたりりょうり です。
13火	ジュシー ゴウヤチャンプルー もずくのスープ れいとうパン	○	🍴	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご とりく もずく	にんじん しいたけ こんにやく ねぎ ゴーヤ たまねぎ パインアップル	588 21.2	ジュシーはぶたにくなどををつかったおきな わふうませごはんです。ゴーヤチャンプルー の「チャンプルー」はおきなわのほうげんで 「ごちやませ」といういみがあります。
14水	とりにくとしめじのまぜごはん ししゃものカレーあげ(2) もやしとピーマンのおひたし(しょうゆ) おくとまじる	○	🍴	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	とりく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんじん ぶなしめじ もやし きゅうり ピーマン こんにやく ごぼう ねぎ	623 27.2	「おくとまじる」は、おくとまでつくれたみそ をつかったみそしるです。 ししゃもにはカルシウムがたっぷりはいっ ているのでしっかりとべましよう。
15木	ガーリックライス えだまめとツナのオムレツ ズッキーニのスープ ヨーグルト	○	🍴	こめ バター じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご クリーム とりく ヨーグルト	えだまめ パセリ ズッキーニ にんじん コーン	687 28.7	しゅんのえだまめやズッキーニをつかつ たきゅうしよくです。ズッキーニは、みた めがきゅうりににっていますが、かぼちゃ のなかまでです。
16金	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため かいそうときゅうりのごまずあえ とうがんのすましじる	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ かんそうわかめ とうふ	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり もやし とうがん みつば	602 25.6	これから「とうがん」がおいしいじきをむ かえます。ふゆまでながもちすることか らかんじて「ふゆのうり」とかいて、「とう がん」とよみます。
19月	パンズパン メンチカツ じすけんポテト やさいのカレースープ	○	🍴	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	651 28.1	おくとままちの「じすけん」をつかい、 さくねんどのひかわしよう5ねんせいが かかんがえた、「じすけんポテト」をつくりま す。おたのしみに！
20火	ごはん すいか マーボーナス ちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	なす ねぎ たけのこ にら たまねぎ しいたけ もやし にんじん きゅうり きくらげ すいか	674 26.2	しゅんの「すいか」がとうじょうします。す いかは、ほとんどがみずでできているの で、たべるとねつちゅうしょうよぼうにな ります。
21水	ごはん てづくりさつまあげ こうやとうふのもの じゃがいもとねぎのみそしる	○	🍴	こめ おおむぎ ながいも かたくりこ さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たい ひじき たまご とりく こうやとうふ かんそうわかめ みそ かつおぶし	にんじん ごぼう ねぎ さやいんげん しいたけ しょうが	610 30.2	とうきょうとのうみでとれた「メダイ」のミ ンチをつかって、がっこうきゅうしよくセン ターでさつまあげをつくりします。
26月	パンプキンカレーライス えだまめとコーンのソテー れいとうみかん	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ コーン みかん	715 22.9	しゅんのかぼちゃをたっぷり入れた、カ レーライスです。かぼちゃのあまさが、 スパイシーなカレーによくあいます。
27火	ぶたキムチどん ビーフンいため くだもの(プラム)	○	🍴	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ ビーフン	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん キムチ なら もやし プラム	647 23.0	びりっとからいキムチをたべるとよくよくが アップします。あつくなるとしよくよくがな りがちですが、きゅうしよくをたべてげんきに すこしましよう。

◎7月分の給食費は8月2日月曜日
に引き落としとなります
□座残高のご確認をよろしくお願
いいたします

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

夏休みは生活リズムをととのえましよう。
生活リズムをととのえましよう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましよう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましよう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましよう。