

令和6年度
7月こんだて

東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日	献立名	主食 おかず(主菜) 汁物・あえもの(副菜) デザート	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ
1月	鮭と枝豆のごはん		牛乳	七分づき米	鮭	枝豆	太刀魚は夏から秋に旬を迎える魚です。 1. 5mぐらいの長さがある、日本刀のような形をしています。
	タチウオの塩唐揚げ			でん粉, 油	タチウオ	ショウガ	
	冬瓜のみそ汁			じゃがいも	豆腐, みそ	にんじん, 冬瓜, 長ねぎ	
	野菜のごま酢あえ			砂糖, ごま		小松菜, もやし, きゅうり	
2火	菜めし		牛乳	七分づき米, ごま		広島菜	地場の新鮮な枝豆を塩ゆでしてたべます。 7月に使用予定の地場野菜は枝豆 ニンニク 玉ねぎ です。
	魚の梅焼き				メルルーサ	ねり梅, しそ	
	ピリ辛肉じゃが			じゃがいも, 油, しらたき, 三温糖	ぶた肉	ショウガ, にんじん, 玉ねぎ, シイタケ, いんげん	
	枝豆					えだまめ	
3水	厚切りチーズトースト		牛乳	パン	チーズ		チリコンカン はアメリカ南部の郷土料理です。ひき肉と豆、トマト、スパイスを煮込んで作ります。
	チリコンカン			油, じゃがいも, バター, 小麦粉	ぶた肉, 大豆	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム	
	ナッツサラダ			アーモンドスティック, 油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	
	果物(冷凍もも)					もも	
4木	ガパオライス		牛乳	七分づき米, 油	とり肉	ニンニク, 玉ねぎ, タケノコ, ピーマン, 赤ピーマン, バジル	ガパオライスはタイ料理の一つです。「ガパオ」は「バジル」を意味する言葉です。
	バンサンスー			春雨, 油, 砂糖, ごま	ハム	きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	
	フルーツパンチ				寒天	パインアップル, 甘夏みかん	
5金	ごはん		野菜ジュース (ぶどう&キャベツ)	七分づき米			7月7日七夕にちなみそうめんを汁物に入れて天の川にみたくて作ります。旬の野菜のオクラや星形のかまぼこも入れます。
	のりの佃煮			三温糖	のり		
	鯖の香味焼き			ごま油	鯖	ショウガ, 長ねぎ	
	七夕にゆう麺汁			そうめん	とり肉, かまぼこ	シイタケ, タケノコ, オクラ, 長ねぎ	
	くるみあえ			くるみ, ごま, 三温糖		小松菜, もやし	
8月	西湖豆腐丼		牛乳	七分づき米, 三温糖, でん粉	豆腐, ぶた肉, 大豆	ショウガ, にんじん, タケノコ, トマト, 枝豆, 長ねぎ	西湖豆腐(シーホードウフ)は、西湖は中国にある有名な湖です。その地域には「おいしい豆腐」という意味でその名前が付いたそうです。
	豆あじの唐揚げ			でん粉, 油	豆あじ		
	茎わかめ中華サラダ			油, ごま	茎わかめ	もやし, きゅうり, 玉ねぎ	
9火	タコライス		牛乳	七分づき米, ワンタンの皮, 油	ぶた肉, チーズ	キャベツ, にんにく, 玉ねぎ, ピーマン	タコライスは沖縄発祥の料理です。メキシコのタコスの具材やソースをごはんのせて食べる料理です。
	ABCパスタと麦のスープ			ABCパスタ, 米粒麦	とり肉, ひよこ豆	玉ねぎ, マッシュルーム, にんじん	
	フライドポテト			じゃがいも, 油			
10水	空芯菜ごはん		牛乳	七分づき米, 油, ごま	焼き豚	空芯菜	空芯菜は、別名朝顔菜とも呼ばれていて、さつまいもやあさがおの仲間の野菜です。
	いか焼売			しゅうまいの皮, 油, でん粉	いか, ぶた肉, 豆腐	玉ねぎ, しょうが	
	ビーフンスープ			ビーフン, 油	豆腐	キクラゲ, チンゲン菜, タケノコ	
	果物(冷凍みかん)					みかん	
11木	パエリア		牛乳	七分づき米, 油	いか, えび, あさり	ニンニク, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン	かぼちゃはビタミンやミネラルが豊富な野菜です。肌をきれいにしてくれたり、免疫力をつけてくれます。
	ハムエッグ				たまご, ハム		
	かぼちゃスープ			じゃがいも, コーンスターチ	生クリーム, 豆乳, いんげん豆	玉ねぎかぼちゃ	
	果物(冷凍パイン)					パインアップル	
12金	ひじきごはん		牛乳	七分づき米, 油, 三温糖	とり肉, 油揚げ, ひじき	ショウガ, にんじん, 枝豆	飛龍頭は豆腐と野菜を合わせて揚げたものです。「がんもどき」とも呼ばれています。
	飛龍頭			でん粉, 油	豆腐, とり肉, おから	ショウガ, 長ねぎ	
	あさりのみそ汁			じゃがいも	あさり, 豆腐, みそ	長ねぎ	
	おひたし			三温糖		小松菜, もやし	

※7月10日(水)は7月分の給食費引き落とし日です。お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

日	献立名	主食 おかず(主菜) 汁物・あえもの(副菜) デザート	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ
15月	海の日						
16火	肉みそつけめん	牛乳	中華めん, 油	ぶた肉, みそ	ニンニク, ショウガ, 長ねぎ, にんじん, タケノコ, もやし, ニラ	すいかには疲れや利尿作用をよくしてくれるカリウムが豊富に含まれています。	
	ポテト入り中華あえ		じゃがいも, 油, ごま		きゅうり, にんじん, キャベツ		
	果物(小玉すいか)				すいか		
17水	うなたまごはん	牛乳	七分づき米, 油, ごま	うなぎ, 卵	シイタケ, いんげん	7月30日は土用の丑の日です。うなぎを食べてスタミナをつけ、暑い夏を乗り切りましょう。	
	すまし汁		麩	わかめ, 豆腐	タケノコ, エノキ, 長ねぎ, トウモロコシ		
	おろしあえ		三温糖		小松菜, もやし, 大根		
	果物(冷凍みかん)				みかん		
18木	ナン	牛乳	ナン			夏野菜のカレーライスには4種類の夏野菜が入ります。夏野菜は体を冷やしてくれるはたらきがあります。	
	夏野菜キーマカレー		油, じゃがいも, 小麦粉, バター	ぶた肉, いんげん豆	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, ナス, コーン, 枝豆, トマト		
	マカロニサラダ		マカロニ, 油, 砂糖	ハム	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ		
	リザーブデザート				シャーベット		
19金	終業式						

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。
*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	617
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.7
脂質(g)	14.4~21.7	20.1

給食のおまつりがあります

ぜひ、あそびにきてください!

「学校給食栄養展」を開催します。

日時 8月21日(水) 午前9時~午後4時

場所 東久留米市役所 1階 市民プラザホール

テーマ 「食はたのしみ」~のぞいてみよう 学校給食の世界!~

東久留米市の給食の歴史の紹介。



給食調理員さんになってみよう!
給食室で使う大きな回転釜で、カラーボールをかき混ぜる体験ができます。



現役で活躍している給食の道具の展示。



他にも小学校と中学校の「給食室の1日」の映像放映、「地場野菜マップ」の掲示や市内農家さんの紹介コーナーなどを予定しています。

給食のレシピもたくさん紹介します!