

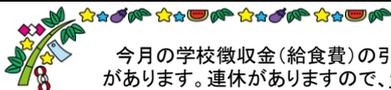
# 7月

## こんたてひょう



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)	こんたてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
1月	たご飯 <small>めし</small>		米, 砂糖	たこ	にんじん, いんげん	649 kcal	今月の給食目標は「食べ物の働きを知ろう」です。献立表では主に3つの働きに分けて記載しています。
	豆腐の卵とし <small>とうふ たまご</small>		たまご, 豆腐, 鶏肉		しいたけ, たけのこ	29.7 g	
	夏野菜けんちん汁 <small>なつやさい けんちん</small>		こんにやく	油揚げ	とうがん, なす, ごぼう, だいこん, ながねぎ, にんじん	2.2 g	
	いそじゃが		じゃがいも, ごま, ごま油, 砂糖	きざみのり	きゅうり		
2火	ごはん		米			705 kcal	1日は半夏生です。関西地方では、作付けした農作物が地面にしっかりと根付くよう願いをこめてたこを食べる習慣があります。
	いかのさらさあげ <small>いかのさらさ</small>		でん粉, 油	いか	しょうが	27.3 g	
	高野豆腐のもちもち煮 <small>こうやとうふ</small>		でん粉, 油, こんにやく, じゃがいも, 砂糖	凍り豆腐, 鶏肉	しょうが, たまねぎ, にんじん	1.3 g	
3水	ごはん	ブルーベリー味	米			670 kcal	いよいよ夏本番です。昼夜問わず気温が高い状態が続くと、食欲と体力が落ちやすくなります。給食でもたくさん食べてもらえるように、食欲増進の香辛料を使ったり、食べやすいメニューを組み入れたりしています。
	鮭のパン粉焼き <small>さけ</small>		ノンエッグマヨネーズ, パン粉	さけ	にんじん	26.7 g	
	チキンカレースープ		油, じゃがいも	鶏肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	1.9 g	
	アーモンドサラダ		アーモンド, 油, 砂糖		にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ		
4木	お茶漬け		米	鮭フレーク, きざみのり		620 kcal	
	さばの文化干し <small>さばのぶんか</small>		ごま油, ごま	さば	きゅうり, キャベツ, もやし, たまねぎ	24.1 g	
	茎わかめのごまあえ <small>くきわかめ</small>		うどん, 砂糖	かまぼこ, 鶏肉, 油揚げ	きゅうり, しいたけ, ながねぎ	568 kcal	
5金	七タうどん <small>ななはた</small>		うどん, 砂糖	かまぼこ, 鶏肉, 油揚げ	きゅうり, しいたけ, ながねぎ	23.3 g	7月7日は七夕です。願いを書いた短冊を笹の葉に飾ります。給食では星型のかまぼこが入った冷やしうどんを提供します。そうめんなど天の川をイメージした行事食を食べる地域もあります。
	じゃがもろこしきあげ		じゃがいも, 小麦粉, 上新粉, 油	ほたて, たまご	ホールコーン, たまねぎ	2.1 g	
	ねぎだれあえ		砂糖, ごま油	焼き豚	こまつな, もやし, にんじん, ながねぎ	678 kcal	
8月	スパイシートマトライス		米, 油, バター, 砂糖, コーンスターチ	豚肉, むぎ枝豆, いんげん豆	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, トマト缶	21.5 g	夏は汗をたくさんかくので、鉄分が不足しやすくなります。給食のレバーでしっかりと鉄分補給しましょう。また、鉄分と一緒に野菜と果物を食べ、ビタミンCで鉄分の吸収をアップしましょう。人参しりしりは4月に提供したメニューです。リクエストで再登場です。
	コロコロサラダ		じゃがいも, 油, 砂糖	ひよこまめ	きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ	1.3 g	
	フルーツパンチ			寒天	夏みかん缶, みかん缶, 黄桃缶		
9火	わかめご飯		米	わかめ		640 kcal	きすに似ているにぎすは4~7月が旬です。焼いても、揚げても、干物でもおいしいにぎすをさっぱりした南蛮だれをかけて、提供します。
	にぎすの南蛮漬 <small>ななばんづ</small>		油, じゃがいも, しらたき, 砂糖	豚肉	しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ	28.7 g	
	くるめ肉じゃが <small>くるめ</small>		砂糖	おかか	もやし, こまつな, きゅうり	2.4 g	
	おかかあえ						
10水	ビビンバ		米, 砂糖	牛肉, 豚肉, たまご	たけのこ, しょうが, ぜんまい, ほうれんそう, もやし	711 kcal	夏は汗をたくさんかくので、鉄分が不足しやすくなります。給食のレバーでしっかりと鉄分補給しましょう。また、鉄分と一緒に野菜と果物を食べ、ビタミンCで鉄分の吸収をアップしましょう。人参しりしりは4月に提供したメニューです。リクエストで再登場です。
	豚レバーのかりんあげ <small>ぶた</small>		でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	しょうが	31.0 g	
	はるさめ春雨スープ		春雨, ごま油	豚肉, 豆腐	にんじん, たまねぎ, テンゲン菜, しいたけ	1.9 g	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		
11木	ごはん		米			722 kcal	夏は汗をたくさんかくので、鉄分が不足しやすくなります。給食のレバーでしっかりと鉄分補給しましょう。また、鉄分と一緒に野菜と果物を食べ、ビタミンCで鉄分の吸収をアップしましょう。人参しりしりは4月に提供したメニューです。リクエストで再登場です。
	西湖豆腐 <small>しやうこ</small>		油, 砂糖, でん粉, ごま油	豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, しいたけ, ながねぎ, にら, トマト缶	33.8 g	
	焼きししゃも			ししゃも		2.4 g	
12金	人参しりしり <small>にんじん</small>		油, 砂糖	ツナ, たまご	にんじん	574 kcal	夏野菜のナスは夏バテ防止の栄養が含まれています。ナスはちよつと苦手な人でもおいしく食べられるチーズ焼きにします。
	パンブキンパン		パンブキンパン			25.7 g	
	なすミートのチーズ焼き <small>なす</small>		油, マカロニ	豚肉, いんげん豆, ピザチーズ	なす, たまねぎ, トマト缶	2.3 g	
	ペイザンヌスープ			豚肉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム		
16火	みずな野菜とじゃこのサラダ		油, 砂糖	ちりめんじゃこ	野菜, きゅうり, だいこん, たまねぎ	632 kcal	7月26日からフランスのバリーでオリンピックが開催されます。フランスの郷土料理で日本を応援しましょう。
	ごはん		米			20.4 g	
	コック・オー・ヴァン <small>とんかつ</small>		油, じゃがいも, バター	鶏肉, いんげん豆	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリ, トマト缶	2.0 g	
	フレンチサラダ		油, 砂糖	ポークハム	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ		
果物(冷凍もも)				冷凍もも			



今月の学校徴収金(給食費)の引き落としは7月10日です。前日の9日火曜日までに、ご入金をお願いします。夏休み中の8月13日も引き落としがあります。連休がありますので、9日金曜日までにご入金ください。

今年度から教材費等と合算して引き落としされています。給食費の未納分は翌月の引き落としに合算されます。残高不足で引き落としができなかった家庭へは、児童経由で未納通知を配布しますので、当月引き落とし分を含めた金額を入金してください。給食費の未納が増えますと、適切な栄養管理を行う給食献立と給食物資の納入業者への支払いに影響します。ご協力をお願いいたします。



# 7月



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
17水	けいはん 鶏飯	MILK	米, 油, 砂糖	鶏肉, たまご	しょうが, しいたけ, にんじん, ながねぎ, 万能ねぎ	649 kcal	土用の丑の日にうなぎを食べる習慣を作ったのは、平賀源内です。うなぎが売れず困った商人が平賀源内に相談しキャッチコピーを作ってもらなかったことから始まりました。 1学期の最後は夏野菜を使ったキーマカレーです。デザートはガリガリ君のぶどう味、ソーダ味をセレクトしてもらいます。
	たちうお 太刀魚の塩焼き			たちうお		24.1 g	
	だいず 大豆もやしのサラダ		ごま油, 砂糖		にんじん, きゅうり, だいずもやし, たまねぎ	1.3 g	
18木	うなぎごはん	MILK	米, 砂糖	うなぎ		606 kcal	
	すまし汁		かまぼこ, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	ながねぎ, たけのこ	24.8 g		
	のりきゅう		ごま油, 砂糖	きざみのり	きゅうり, にんじん	1.8 g	
	くだもの(冷凍パイ)				冷凍パイ		
19金	ナンとサマーキーマカレー	MILK	ナン, 油, じゃがいも, 小麦粉, パター	豚肉, むぎ枝豆, いんげん豆	しょうが, にんにく, ズッキーニ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト缶	623 kcal	
	コールスローサラダ		油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	25.8 g	
	セレクトデザート				カップかき氷(ソーダ味・ぶどう味)	1.8 g	

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。  
アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。  
※栄養価の表示は中学年(3, 4年生)を基準にしています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍で算出できます。



## 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。

今年は8月開催!

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」の映像紹介、「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!



みなさまのご来場 お待ちしております!