

# 7月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】  
東調理場  
みんなのくるりんキッチン  
☎ 042-527-2160

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、家で昼食を準備したり、選んで買ったりすることになります。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

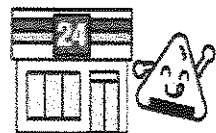


7/5のメニュー 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

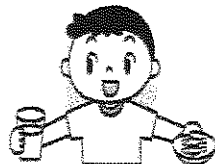
|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品)<br>ごはん、パン、めん類<br> | <b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品)<br>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず<br> | <b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品)<br>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物<br> |
|---|--|--|

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| <b>牛乳・乳製品</b><br> | <b>果物</b><br> |
|-------------------|---------------|



給食を食べないときは、カルシウムが不足しやすくなります。そのため、毎日コップ一杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



コンビニで買う場合 (例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

|                                     |   |                                 |                |
|-------------------------------------|---|---------------------------------|----------------|
| <b>主食</b><br>おにぎり、そば、パン<br>(の中から選ぶ) | <b>主菜</b><br>冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚<br>(の中から選ぶ) | <b>副菜</b><br>サラダ、煮物<br>(の中から選ぶ) | <b>スープ</b><br> |
|-------------------------------------|---|---------------------------------|----------------|

1つの料理で、主食・主菜・副菜の組み合わせたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 (主食) + 卵サンド (主菜) + パン (主食) + 副菜を追加!

中華めん (主食) + ハム・卵 (主菜) + きゅうり・トマト (副菜)

引用: 学校給食 2024年6月号 (全国学校給食協会)

▼ 給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立

と検索!

こちらのQRコードからもホームページがご覧いただけます。

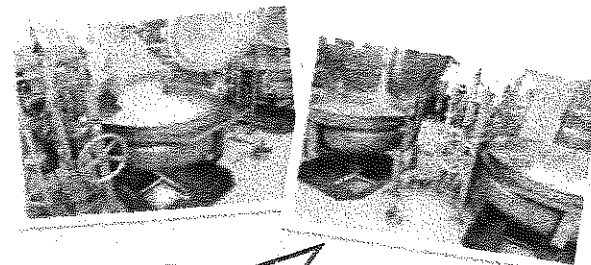


## 調理場を知ろう

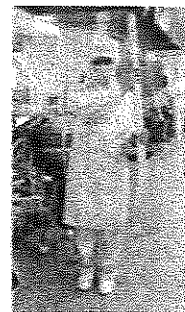
～煮炊き調理室編～



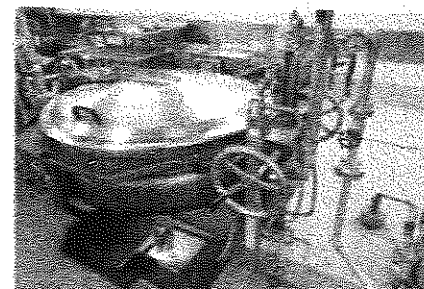
▶ 煮炊き調理室



混ぜるのに、とても大きな力を要します。



大量調理では、煮物や汁物を混ぜる時、配膳作業の時に、写真のような大きなスパテラ(混ぜる器具)やひしゃくを使います。



ポイント1  
ガスや電気ではなく、蒸気に圧力をかけて加熱をします。主に味噌汁やカレー、炒め物などを作っています。

ポイント2  
蒸気で加熱することで、釜の底に焦げ付くことなく加熱することができます。

### 絵本給食

今年度の絵本は中央図書館青少年サービス係に推薦してもらっています。

『めん たべよう!』 小西 英子 作 福音館書店

みんな大好き、ちゅるちゅるの美味しい麺!  
子どもは麺料理が大好き。離乳食でもうどんなどは早い段階で取り入れられますし、少し大きくなったら、スパゲッティやラーメンを美味しくする子どもも多くなることでしょう。そんな麺料理をうどん・スパゲッティ・そば・ラーメンの4種に絞って描きました。どの場面でも、あたたかな湯気やだしの香りが漂ってきそうな臨場感に満ちています。読めばきっと麺を食べに行きたくなる、そんな美味しい(悩ましい?)絵本です。

引用: 福音館書店

### 7/5のメニュー 豚肉の香味カツレツ

材料 (4人分)

|           |          |
|-----------|----------|
| 豚肉(生姜焼き用) | 4枚(200g) |
| 小麦粉       | 大さじ3     |
| 水         | 大さじ2     |
| 塩         | ふたつまみ    |
| こしょう      | 少々       |
| パセリ       | 小1本      |
| にんにく      | 半かけ      |
| 乾燥パン粉     | 40g      |
| 揚げ油       | 適量       |

作り方

- ① パセリとにんにくをみじん切りにする。
- ② 小麦粉、塩、こしょう、水をまぜ、衣をつくる。
- ③ パン粉に①を混ぜる。
- ④ 豚肉に、②、③を順につけ、180℃くらいの油で揚げる。



# 7月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

| 日曜日 | 給食回数  | 16回   |   | 給食目標              |                           | 夏の食生活と健康について考えよう          |        |
|-----|---|---|---|-------------------|---------------------------|---------------------------|--------|
|     |   | こんだて  | こんだて                                      | ざいりよりのはたらき        | ちやにくに<br>なるもと(あか)         | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ |
| 1月  | スバゲッティ ミイ トソース<br>じゃがいもときゅうりのサラダ<br>パレンシアオレング             | スバゲッティ あぶら<br>じゃがいも さとう<br>パレンシアオレング                      | ぎゅうにゅう がたにく<br>ベーコン チーズ                   | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |
| 2火  | ごはん<br>にくとうふ<br>ししやものカレーあげ<br>やさいのごまいため                   | こめ あぶら さとう<br>こむぎごま                                       | ぎゅうにゅう とうふ<br>がたにく ししやも                   | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |
| 3水  | ちゅうかどん<br>はるごめスープ<br>すいか                                  | こめ あぶら でんぶん<br>こまあぶら はるごめ                                 | ぎゅうにゅう えび<br>がたにく とりにく                    | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |
| 4木  | ソフトフランスパン<br>さかなのレモンパザルやき<br>ジャーマンポテト<br>マカロニスープ          | ソフトフランスパン<br>じゃがいも あぶら<br>マカロニ                            | ぎゅうにゅう さけ<br>ウインナー ベーコン                   | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |
| 5金  | キャロットライス<br>がたにくのこうみカツレツ<br>キャベツとさつまいものサラダ<br>ミネストローネ     | こめ あぶら パター<br>こむぎごま パンこ<br>さつまいも<br>コーンクリーミードレッシング<br>さとう | ぎゅうにゅう いんげんまめ<br>ベーコン がたにく                | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |
| 8月  | ごはん<br>さばのねぎみそやき<br>ひじきのいるどりに<br>たなぼたじる<br>シーワフーサーゼリー     | こめ さとう あぶら<br>こめ さとう あぶら<br>シーワフーサーゼリー                    | ぎゅうにゅう さば みそ<br>ひじき ベーコン かまぼこ<br>あぶらあげ    | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |
| 9火  | あげパン<br>ラタトゥイユ<br>ガーリックポテト                                | コッパン あぶら<br>さとう じゃがいも                                     | ぎゅうにゅう とり<br>いんげんまめ だいず                   | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |
| 10水 | ごはん<br>ゆずふうみどりつくね<br>ほうれんそうとしらすのびびし<br>とうがんのみそしる          | こめ さとう あぶら<br>でんぶん  | ぎゅうにゅう とり<br>しらすほし あぶらあげ<br>かつおぶし わかめ みそ  | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |
| 11木 | なつやさいカレー<br>ごぼうサラダ<br>かどうのかきごおり                           | こめ あぶら パター<br>こむぎごま<br>たまねぎドレッシング<br>かどうのかきごおり            | ぎゅうにゅう がたにく<br>チーズ                        | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |
| 12金 | ジャージャーめん<br>トックイリかきたまスープ<br>とうもろこし                        | ちゅうかめん あぶら<br>でんぶん ごまあぶら<br>トック                           | ぎゅうにゅう がたにく<br>みそ                         | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |
| 16火 | ごはん<br>さわらのたつたあげ<br>じゃがいもとピーマンのみそいため<br>とうにゅうのみそしる        | こめ でんぶん あぶら<br>じゃがいも さとう                                  | ぎゅうにゅう さわら<br>みそ                          | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |
| 17水 | コーンパン<br>かぼちゃのキッシュ<br>だいこんとほたてのサラダ<br>しろいんげんまめとほうれんそうのスープ | コーンパン パター<br>ちゅうかドレッシング<br>あぶら                            | ぎゅうにゅう ベーコン<br>なまくりー<br>チーズ ほたて<br>いんげんまめ | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |
| 18木 | ごはん<br>あいそうサラダ<br>じゃがいもとズッキーニのみそしる                        | こめ こむぎごま<br>あぶら わふうドレッシング<br>じゃがいも                        | ぎゅうにゅう あじ<br>かいそうミックス<br>あぶらあげ みそ         | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とどのえるもと(みどり) | こんだてメモ                    |        |

|       |         |        |
|-------|---------|--------|
| 基準    | エネルギー   | たんぱく質  |
| 今月の平均 | 628kcal | 17%    |
| 国の基準  | 650kcal | 13~20% |

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

Instagram: みんなのくるりんキッチン

QRコード

Instagramには、給食写真を投稿しています。

Instagram: みんなのくるりんキッチン

立川市学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧いただけます。下記QRコードからアクセスしてください。

~白衣について~  
お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯して、翌週持たせてください。香りに敏感なお子様もいらつしやるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。アイロンがけは必須ではありません。ほころび等ごさいまいしたら、簡単な縫いをしていただけると幸いです。

今月の立川産  
キャベツ、きゅうり、たまねぎ、  
とうもろこし、なす、にんにく、  
じゃがいも

7月7日(七夕の節句)  
五節句の一つで、中国から伝  
わった織り姫と彦星の伝説に、日本の  
伝説や旧暦のお盆が加わって現代の  
七夕になりました。8日には、天の川  
をイメージして、米粉めんと星形かま  
ぼこを使った「たなぼたじる」を提供し  
ます。

絵本給食  
今月の絵本給食は、  
12日の「ジャージャーめん」です。  
絵本のあらすじは、裏面へ！

~今月の注目食材~  
とうもろこし  
立川市でとうもろこしを作っ  
ている農家の豊泉さんが、とうも  
ろこし栽培について教えてくだ  
さいました。

とうもろこしは、4月に種をまき、  
7月に収穫します。給食用は収穫時  
期に合わせて種をまいていきます。大  
きくなると1本の木に数本のとうも  
ろこしができます。一番上の大きな  
ものを残し、他は取りはがき、1本の  
木に1本のとうもろこしを残します。  
収穫は種をまいて約80~90日です。  
甘いとうもろこしを作っています。

\*ムサカバ、じゃがいもとなす、ひき肉、ペシヤ  
メルソースを兼ねて焼いたグラタンに似た料  
理です。

7月の給食終了日は、下記の通りです。  
第二・第六小学校 18日(木)  
第三・第七小学校 19日(金)  
第一・第四・第五・第八小学校 23日(火)