

7月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

| 日曜日 | のりもの | 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 | | | こんだてメモ |
|------|---|---|---|---|---|--------|
| | | | ざいりょうのはたらき | | | |
| こんだて | | ちからやねつになるもと(き) | ちやくにくなるもと(あか) | からだのちようしをととのえるもと(みどり) | | |
| 1月 | スパゲッティミートソース じゃがいもときゅうりのサラダ パレンシアオレンジ | スパゲッティ あがら バター こむぎこ さとう じゃがいも フレンチドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ | にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ | 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 | |
| 2火 | ごはん にくどうふ ししゃものカレーあげ やさしいごまいため | こめ あがら さとう こむぎこ ごま | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ししゃも | たまねぎ ねぎ しらたき こまつな もやし にんじん はくさい | | |
| 3水 | ちゅうかどん はるさめスープ すいか | こめ あがら でんぱん ごまあがら はるさめ | ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とり | にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが きくらげ もやし こまつな すいか | 7月7日(七夕の節句) 五節句の1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日は、天の川 をイメージして、米粉めんとう星形かま ぼこを使った「たなばたじる」を提供し ます。 | |
| 4木 | ソフトフランスパン さかなのレモンパジルやき ジャーマンポテト マカロニスープ | ソフトフランスパン じゃがいも あがら マカロニ | ぎゅうにゅう さけ ワインナー ベーコン | にんにく レモン たまねぎ パセリ にんじん | | |
| 5金 | キャロットライス ぶたにくのこうみカツレツ キャベツとさつまいものサラダ ミネストローネ | こめ あがら バター こむぎこ パンこ さつまいも コーンクリームドレッシング さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ | にんじん たまねぎ パセリ にんにく キャベツ きゅうり セロリ トマト かぶ | | |
| 8月 | ごはん さばのねぎみそやき ひじきのいろどりに たなばたじる シークワサーゼリー | こめ さとう あがら こめごめん シークワサーゼリー | ぎゅうにゅう さば みそ ひじき ベーコン かまぼこ あがらあげ | ねぎ ビーマン パブリカ にんじん たけのこ しいたけ オクラ | 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！ → → → | |
| 9火 | あげパン ラタトゥイユ ガーリックポテト | コッパン あがら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう とり いんげんまめ だいず | たまねぎ なす ビーマン パブリカ スズキーニ にんにく トマト | | |
| 10水 | ごはん ゆずふうみとりつくね ほうれんそうとしらすのにびたし とうがんのみそしる | こめ さとう あがら でんぱん | ぎゅうにゅう とり しらすほし あがらあげ かつおぶし わかめ みそ | にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ ゆず ほうれんそう とうがん えのきたけ ねぎ | | |
| 11木 | なつやさいカレー ごぼうサラダ ぶどうのかきごおり | こめ あがら バター こむぎこ たまねぎドレッシング ぶどうのかきごおり | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん スズキーニ かぼちゃ なす トマト ごぼう だいこん きゅうり | | |
| 12金 | ジャージャーめん トックいりかきたまスープ とうもろこし | ちゅうかめん あがら でんぱん ごまあがら トック | ぎゅうにゅう ぶたにく とり だいず みそ たまご | たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが こまつな えのきたけ とうもろこし | ~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 ている農家の豊産さんが、とうも ろこし栽培について教えてくだ さいました。 | |
| 16火 | ごはん さわらのたつたあげ じゃがいもとピーマンのみそいため とうにゅうみそしる | こめ でんぱん あがら じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう さわら みそ なまあげ とうにゅう | しょうが にんじん ビーマン もやし だいこん ほうれんそう ねぎ | | |
| 17水 | コーンパン かぼちゃのキッシュ だいこんとほたてのサラダ しろいんげんまめとほうれんそうのスープ | コーンパン バター ちゅうかドレッシング あがら | ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ ほたて ウィナー いんげんまめ | かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり とうもろこし にんじん セロリ ほうれんそう | | |
| 18木 | ごはん あじフライ(ソース) かいそうサラダ じゃがいもとスズキーニのみそしる | こめ こむぎこ パンこ あがら わかうドレッシング じゃがいも | ぎゅうにゅう あじ かいそうミックス あがらあげ みそ | キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ スズキーニ | | |
| 19金 | マーボーどん とりにくととうがんのちゅうかスープ パレンシアオレンジ | こめ さとう でんぱん ごまあがら あがら | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とり | にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが とうがん チンゲンサイ しいたけ オレンジ | | |
| 22月 | ごはん とうふナゲット(2こ)(ケチャップ) きゅうりとハムのピリからあえ キムチチゲ | こめ あがら でんぱん さとう ごまあがら じゃがいも | ぎゅうにゅう とうふ とり かつお ぶたにく みそ | たまねぎ にんじん しょうが きゅうり もやし キムチ えのきたけ だいこん ねぎ にら | *ムサカは、じゃがいもとなす、ひき肉、ペンヤ メルソースを重ねて焼いたグラタンに似た料 理です。 ☆🍌🍆🍅🍆🍌🍆🍅🍆🍌🍆🍅🍆🍌🍆🍅🍆 | |
| 23火 | ミルクパン ムサカ* キャベツのスープに ミックスフルーツ | ミルクパン じゃがいも あがら さとう こむぎこ バター ぶどうゼリー りんごゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とり | なす たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ にんじん かぼちゃ さやいんげん もも みかん パイナップル | | |

*都合により献立が変更になることもあります。
 *学校給食では、様々な食品を使用します。
 *今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
 *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になれます。
 下記QRコードからアクセスしてください。



〈立川市学校給食におけるアレルギー対応方針〉



〈Instagram: みんなのくるりんキッチン〉

Instagramには、給食写真を投稿しています。



~ 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。洗濯をして、翌週持たせてください。香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、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。ほろこび等ございましたら、簡単な縫いをしていただくと幸いです。

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

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