

# 7月の予定献立表(Aブロック)

令和6(2024)年度



日曜	の み もの	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
		給食回数 16回	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 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	たこめし※ めひかりのからあげ(2ほん) ごまポテト しおちゃんこじる	こめ でんぶん あぶら じゃがいも ごま	たこ ぎゅうにゅう めひかり とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ みずな	<p>※「夏至(げし)」から数えて11日目頃にあたる日を半夏生といひます。半夏生に食べる食べ物として有名なもののひとつに、「たこ」があります。たこの足は8本あって、吸盤がたくさんついています。そのため、田植え後の稲がしっかり根付いて豊作になるようにという願いを込めて、たこを食べるそうです。半夏生にちなんだメニューとして1日に「たこめし」が登場します。自然に対する感謝の気持ちを込めて食べましょう。</p> <p><b>注目!バジタブル</b> ~野菜をばばく食べよう バジばくDAY~</p> <p>今月は とうもろこし</p> <p>今月は、「パンどろぼう」というえほんから「ビスキュイパン」が登場します。詳しくは裏面をご覧ください。</p> <p><b>さがしてみよう</b> ほしにんじん</p> <p>月に1回、給食にハートの形をしたにんじんが入っていますが、今月は5日のたなばたに、ほしの形をしたにんじんも入っています。ほしにんじんを探しながら、ほかにどんな食材が入っているのか、見てみましょう♪</p> <p>7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。宮中での神事で「そうめん」を七夕に供えたという記録もあり、1982(昭和57)年に全国乾麺協同組合連合会では、7月7日を「そうめんの日」としました。給食では「たなばたじる」に米粉麵を使用しています。</p> <p><b>おもいやりスプーン</b></p> <p>はしだけでは食べにくい献立の時は、1年生のみスプーンかフォークがつかます。(1学期のみ)</p>
2火	スパゲッティミートソース とうがんのさっぱりサラダ (わふうドレッシング) はくとうマフィン	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう わふうドレッシング ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト とうがん きゅうり とうもろこし もも	
3水	チンジャオロースどん とりにくとくきわかめのスープ パレンシアオレンジ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たけのこ ピーマン しいたけ にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん ねぎ こまつな パレンシアオレンジ	
4木	ビスキュイパン さけのクリームシチュー キャバツとウインナーのソテー	えほん まるパン ホットケーキミックス さとう あぶら こむぎこ バター	たまご ぎゅうにゅう さけ チーズ なまクリーム ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム キャバツ とうもろこし	
5金	うなぎのまぜごはん こんにやくのごまいため とうもろこし たなばたじる★ うめゼリー	こめ さとう ごまあぶら ごま こめこめん うめゼリー	うなぎ ぎゅうにゅう かまぼこ	さやえんどう こんにやく ピーマン にんじん とうもろこし オクラ たけのこ しいたけ ねぎ	
8月	ほしがたのパン とりにくのマリネ じゃがいもとブロッコリーのおんサラダ ラタトゥイユ	ほしがたのパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー ピーマン パプリカ なす ブズッキーニ トマト にんにく	
9火	えだまめとひじきのごはん いかのかわりあげ きつねじゃが	こめ ごま あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	ひじき ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ	にんじん えだまめ たまねぎ こんにやく さやえんどう しいたけ	
10水	とうにゅうパン オクラとかぼちゃのキッシュ ペンネときのこのソテー キャバツのスープ	とうにゅうパン バター マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ ウインナー	オクラ かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ みずな にんにく キャバツ にんじん	
11木	ごはん いわしのピリからソース やさしいごまいため なめことうふのみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ たまご もやし にんじん はくさい なめこ だいこん みずな	
12金	とうもろこしのかきあげどん えだまめ とうがんのみそしる	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび ちくわ みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし みつば えだまめ とうがん ねぎ	
16火	なつやさいカレー もやしとかいそうのサラダ (たまねぎドレッシング) パレンシアオレンジ	こめ あぶら バター こむぎこ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそうミックス わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん ブズッキーニ なす かぼちゃ にんにく しょうが トマト キャバツ もやし きゅうり パレンシアオレンジ	
17水	なすのあんかけどん はるさめスープ ぶどうのかきごおり	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ぶどうのかきごおり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	なす にんじん ピーマン たまねぎ しょうが はくさい いら きくらげ	
18木	ジャージャーめん きのこのちゅうかたまごやき パイナップルポンチ	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい 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 えのきたけ みずな パイナップル	
19金	チキンライス てづくりコロケ しろいんげんまめとほうれんそうのスープ	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー いんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく トマト とうもろこし ほうれんそう セロリー	
22月	しおやきそば ポテトはるまき とうにゅうちゅうかスープ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく えび ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく とうふ とうにゅう	キャバツ もやし いら にんじん ねぎ とうもろこし チンゲンサイ はくさい	
23火	カレーピラフ ホキのフリッター ほうれんそうともやしのソテー まめとじゃがいものポタージュ	こめ あぶら こむぎこ アメリカンドックミックス じゃがいも バター	とりにく ぎゅうにゅう ホキ いんげんまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし ほうれんそう もやし パセリ	

\*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。



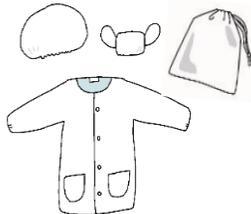
【給食終了日】

18日(木) 西砂小、南砂小  
大山、柏小  
19日(金) 幸小  
23日(火) 上砂川小

立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針

今月の立川産

じゃがいも  
えだまめ  
キャバツ  
きゅうり  
たまねぎ  
とうもろこし



~ 白衣について ~

お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ため、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。ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただくと幸いです。

西調理場<<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	624kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%