



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ ねん がつぶん
令和 5年 7月分

のし あきかわがっこうきょうしよく
あきる野市秋川学校給食センター

| 日・曜 | こんだてめい | | | つけるもの | おもなざいりょう | | | えいようか 栄養価 | こんだてメモ |
|-----|-------------------|-----------------|---|--------------------|---|--|---|---------------------------|--|
| | パン ごはん めん | ぎゅう にゅう | おかず | | おもにエネルギー のもとになる | おもにからだをつくる もとになる | おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる | | |
| 3月 | ごはん | ぎゅうにゅう | なつやさいカレー ひよこまめのサラダ メロン(1/16) | クリームソーダ ドレッシング | ごめ あぶら じゃがいも クリームソーダ ドレッシング カレールー | ぎゅうにゅうとり ひよこまめ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす りんご トマト もやし とうもろこし キャベツ メロン | 588kcal ----- 19.2g | きせつたべもの ・かぼちゃ ・きゅうり ・さやいんげん ・とうがん ・とうもろこし ・トマト ・なす ・ピーマン ・すいか ・メロン ・きす かきょうじよく 4日 郷土料理 おきなわけん 「沖縄県」 ★イナムドッチ おきなわけん 沖縄県では、「イナ」 は「イノシシ」、「ム ドッチ」は「もどき」の いみ 意味をもち、「イノシシ もどき」という意味があ ります。昔はイノシシの にく、つか 肉を使っていた汁物でし にく、つか たが、入手が難しくな り、豚肉で作られるよう になつたことからこの名 前がついたそうです。 7日 行事食 「七夕」 7月7日の七夕は、織姫 と彦星が天の川を渡つ て、一年の中でたった一 度だけ会える日といわれ ています。 また、七夕にそうめん を食べると大きな病気に かからなくなるという言 い伝えもあります。 ★七夕汁 そうめんと、夜空の星 に見立てた、星型のかま ぼこを入れて、すまし汁 を作ります。 11日 世界の料理 「アメリカ」 ★スロッピー・ジョー ミートソースがベース の料理で、パンに挟んで 食べます。「スロッ ピー」とは、英語で「だ らしない」「汚れた」と という意味があります。食 べたときに具材がこぼ れ、口元が汚れることか らこの名前がついたそう です。 |
| 4火 | ごはん | ぎゅうにゅう | イナムドッチ さばのしおやき にんじんしりしり | きょうじよく 「おきなわけん」 | ごめ じゃがいも こんにやく あぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ さば ツナ | にんじん しいたけ キャベツ | 605kcal ----- 26.5g | |
| 5水 | ゆで ちゅうかめん | ぎゅうにゅう | しょうゆラーメンのつけじ るはるまき くわわかめのちゅうかい ため | | ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら こんにやく さとう ごまごこ | ぎゅうにゅう ぶたにく なるととり くわわかめ さつまあげ | しょうが にんにく だけのこ にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ しいたけ キャベツ | 584kcal ----- 30.2g | |
| 6木 | ごはん | ぎゅうにゅう | なすとじゃがいもの みそしる ハンバーグおろしソース とりごぼろのあまからに | | ごめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう でんぶん ごま ごまあぶら ラード | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とり ぶたにく ぶたにく だいず | なす たまねぎ ながねぎ だいこん にんじん ごぼろ さやいんげん にんにく しょうが トマト | 585kcal ----- 24.0g | |
| 7金 | わかめ ごはん | ぎゅうにゅう | たなばたじる きすのてんぶら にくじゃが | きょうじよく 「たなばた」 | ごめ そうめん ごまごこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう かまぼこ さつまあげ ぶたにく わかめ | にんじん ごまつな しょうが たまねぎ さやいんげん | 583kcal ----- 23.0g | |
| 10月 | ごはん | ぎゅうにゅう | にくだんごじる さごしのこうみソースかけ だいずとこんさいのみそに | | ごめ あぶら さとう ごまあぶら さといも こんにやく でんぶん | ぎゅうにゅう さごし あぶらあげ だいず みそ ぶたにく とり | しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ ごまつな にんにく ごぼろ | 600kcal ----- 28.8g | |
| 11火 | コッパン （せわり） | ぎゅうにゅう | やさいとマカロニのスープ チーズオムレツ スロッピー・ジョー | せかいのりょうり 「アメリカ」 | パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう でんぶん | ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず チーズ たまご | にんにく セロリー にんじん たまねぎ パセリ しょうが トマト | 570kcal ----- 24.2g | |
| 12水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぶたどんのぐ きゅうりともやしのサラダ メロン(1/16) | ごま ドレッシング | ごめ しらだき さとう あぶら ごまドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ | しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ もやし とうもろこし きゅうり メロン | 600kcal ----- 24.6g | |
| 13木 | ごはん | ぎゅうにゅう | とうがんのみそしる チキンカツ きりぼしだいこんのもの | バック ソース | ごめ ごまごこ パンこ あぶら さとう | ぎゅうにゅう みそ とり | にんじん たまねぎ とうがん えのきたけ ながねぎ だいこん | 593kcal ----- 24.3g | |
| 14金 | パセリ ライス | ミルク コーヒー | チキンクリームソース むしとうもろこし ラタトゥイユ | | ごめ パター マーガリン あぶら ごまごこ オリーブあぶら | ミルク コーヒー とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし ズッキーニ ピーマン パセリ きパプリカ トマト パセリ | 660kcal ----- 23.4g | |
| 18火 | ごはん | ぎゅうにゅう | ハヤシシチュー カルボナーラポテト こだますいか(1/16) | | ごめ あぶら でんぶん ハヤシルウ じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン なまクリーム チーズ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト すいか | 653kcal ----- 23.8g | |
| 19水 | ごはん | ぎゅうにゅう | なまあげのカレーに ししゃものからあげ わかめとしめじのびたし | | ごめ 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 みそ なまあげ ちもちししゃも ちくわ わかめ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう しめじ | 685kcal ----- 31.4g | |

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ★栄養価の数値は、中学年（3～4年）を基準にしていますが、おむね低学年
 （1～2年）は0.9、高学年（5～6年）は1.1の比率となっています。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
 ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
 TEL：042-558-1123 FAX：042-559-8008

7月分の給食費の納期限は7月31日です。納期限までに必ず納入してください。
 なお、口座振替の方で前月分までに未納がある場合はあわせて振替えますのでご了承ください。

★あきる野市の野菜★

- ＜6月に使用したのもの＞
- ・にんじん ・たまねぎ
 - ・キャベツ ・ながねぎ
- ＜7月に使用予定のもの＞
- ・キャベツ ・じゃがいも
 - ・たまねぎ ・にんじん
 - ・ながねぎ ・だいこん



夏を元気に過ごすには

★ポイント1
朝・昼・夕の3食を
規則正しくとる

★ポイント2
主食・主菜・副菜を
そろえた食事を心がける

★ポイント4
早寝・早起きをし、
日中は体を動かす

★ポイント5
冷たい物のとり
過ぎに気をつける

★ポイント3
ごまめな水分補給
を心がける

夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物

| ビタミンB1 | ビタミンC |
|----------------|-------------|
| 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など | 野菜、果物、いも類など |