

7月の

こんだて



小平第六小学校

| 日 曜 | こんだて | のみのもの | おもな材料 | | | こんだてメモ | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) |
|-----|--|------------|--|--|---|---|---------------------------|
| | | | エネルギーのもとになる | からだをつくる | からだの調子をととのえる | | |
| 1 月 | ごはん (ちゅうりひかり) 鮭の竜田揚げ もやしとツナの旨和え 大豆の呉汁 | | 七分つき米 でん粉・なたね油 白すりごま ごま油・さとう じゃがいも | 牛乳・生鮭 ツナ・大豆 鶏こま肉・油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ かつお薄削り節 | しょうが りよくとうもやし 小松菜・ピーマン にんじん・だいこん 長ねぎ | ちゅうりひかり 長野のお米農家、荻原さんは石垣島でもお米を作っています。石垣島ではもう新米が収穫できたそうです。今日は新米のちゅうりひかりをいただきます。 | 625 30.0 |
| 2 火 | マーボー丼 糸寒天の和え物 きなこ豆 | 5年移動教室 | 七分つき米 なたね油・さとう でん粉・ごま油 白いりごま | 牛乳・木綿豆腐 大豆 豚ひき肉 赤みそ 糸寒天 きな粉 | しょうが・にんにく 水煮たけのこ にんじん・干し椎茸 長ねぎ・にら 冷凍ホールコーン きゅうり・キャベツ | きなこ豆 茹で大豆に粉をつけて揚げ、甘いきな粉をまぶして作ります。豆が苦手な人も食べられる豆のメニューです。 | 649 30.0 |
| 3 水 | いわしのかばやきごはん かきたま汁 小平産えだまめ & ミニトマト | 5年移動教室 | 七分つき米 白いりごま でん粉 なたね油 さとう | 牛乳 まいわし たまご 絹ごし豆腐 だし昆布 かつお薄削り節 | しょうが・えのきたけ にんじん 長ねぎ 小松菜 えだまめ・ミニトマト | えだまめ 今が旬の野菜です。小平産の採れたての枝豆を塩ゆでにします。新鮮なものは甘味があり味も濃いです。 | 628 27.3 |
| 4 木 | こまつなマヨトースト 夏野菜スープカレー 冷凍みかん | | 食パン 卵ネズ (卵不使用) なたね油 じゃがいも | 牛乳 ツナ 鶏肉モモ肉 | たまねぎ・小松菜 にんにく・しょうが にんじん・かぼちゃ ズッキーニ 冷凍みかん | スープカレー サラサラと粘り気のないスープ状のカレーです。具材を大きめに切り、スパイスの効いたスープで煮込みます。 | 596 23.1 |
| 5 金 | 七夕五目ずし そうめん汁 七夕ポンチ | | 七分つき米 さとう なたね油 そうめん | 牛乳・だし昆布 鶏こま肉・油揚げ たまご・星寒天 七夕かまぼこ 絹ごし豆腐 かつお薄削り節 | にんじん・干し椎茸 かんぴょう・きゅうり だいこん・小松菜 パイナップル 黄桃・みかん | そうめん汁 七夕には天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。今日は魚を使った麺で作っています。 | 583 22.0 |

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価 (エネルギー・たんぱく質等) は、「日本食品標準成分表2020年版 (八訂)」で算出しています。



7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんになると、栄養のバランスが良くなります！

夏が旬の野菜を知ろう！



夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏に摂りたい栄養を豊富に含みます。

「広げよう、元気のわ！ やさいのわ！」 絵の募集をします。

今年度も、野菜の絵の募集をします。詳細は夏休み前に、おたよりを配布しますのでご確認ください。『小平でとれる野菜で、野菜を食べたくなるような絵』を描いてください。たくさんのご応募お待ちしております。締め切りは **9月3日 (火)** です。

※7月8日 (月) に7月分の給食費が引き落としされます。残高不足にならないように入金をお願いします。

| 日曜 | こんだて | のみの | おもな材料 | | | こんだてメモ | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) |
|-----|---|-----|--|---|---|---|---------------------------------|
| | | | エネルギーのもとになる | からだをつくる | からだの調子をととのえる | | |
| 8月 | ごはん チキンアドボ ニラガン・パパイ 冷凍パイ | | 七分つき米 なたね油 さとう じゃがいも | 牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 | たまねぎ・にんにく しょうが・にんじん キャベツ・小松菜 冷凍パイ | フィリピン料理 チキンアドボは鶏肉の煮物、ニラガン・パパイはポトフのような料理です。ALTクリント先生の母国です。 | 608 25.3 |
| 9火 | 黒砂糖パン トマトシチュー マカロニサラダ | | 黒砂糖パン じゃがいも なたね油 ツイストマカロニ さとう 卵不使用 | 牛乳 鶏もも肉 ひよこまめ 大豆バター 白みそ | にんじん・たまねぎ 生マッシュルーム トマト缶詰 きゅうり ホールコーン | マカロニ マカロニに使われる小麦はうどんの小麦と違って少し黄色っぽいセモリナ粉という小麦でつくられます。 | 650 22.1 |
| 10水 | とうもろこしごはん ししゃものカレー揚げ 小松菜のごま風味和え 冬瓜のみそ汁 | | 七分つき米 でん粉 なたね油 さとう・ごま油 白すりごま | 牛乳・ししゃも だし昆布 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ かつお薄削り節 | とうもろこし・小松菜 りよくとうもやし にんじん・とうがん えのきたけ 長ねぎ | 冬瓜(とうがん) 名前に「冬」がつきますが夏にとれる野菜です。冬まで保管ができることからこの名がついたそうです。 | 565 23.2 |
| 11木 | スパゲッティナポリタン ツナサラダ スイートパンプキン | | スパゲティ なたね油 さとう さつまいも バター | ジョア 豚ひき肉 ベーコン・ツナ 牛乳 生クリーム | にんにく・たまねぎ にんじん・ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり・かぼちゃ | かぼちゃ 収穫は夏ですが、数ヶ月追熟すると、甘みが増して栄養価も増えます。今日は小平産の獲れたてかぼちゃを使います。 | 596 21.6 |
| 12金 | ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ くだもの(スイカ) | | 七分つき米 なたね油 薄力粉 さとう | 牛乳 豚こま肉 大豆バター | にんにく・しょうが セロリ・たまねぎ にんじん・キャベツ マッシュルーム 小松菜・きゅうり ホールコーン・すいか | 小松菜 疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。クセが少なく色々な料理に使えます。 | 628 21.0 |
| 16火 | 冷やし五目うどん ビーンズポテト くだもの(りんご) | | うどん さとう でんぷん じゃがいも なたね油 | 牛乳 生わかめ 豚こま肉・だし昆布 かつお厚削り節 大豆 | にんじん もやし きゅうり りんご | 冷やし五目うどん 冷たいうどんにたっぷりの具材をのせて、つゆをかけて食べます。夏でも食べやすい麺メニューです。 | 578 25.0 |
| 17水 | 小松菜チャーハン 米粉ワンタンスープ 米粉の桃ケーキ | | 七分つき米 なたね油 米粉ワンタン皮 ごま油・米粉 きび糖 粉糖 | 牛乳 鶏もも肉・たまご ちりめんじゃこ 鶏こま肉・豆乳 木綿豆腐 大豆バター | 長ねぎ 小松菜 たまねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ・黄桃 | 米粉 米粉で作られたワンタンを使用してスープを作ります。また、ケーキも米粉で作るのもっちり食感を味わってください。 | 635 22.5 |
| 18木 | ココアビスキュイパン 人参ドレッシングサラダ トマトとじゃがいものスープ | | 丸パン ホットケーキ ミックス粉 さとう・なたね油 オリーブ油 じゃがいも | 牛乳 たまご 鶏こま肉 | キャベツ・きゅうり ホールコーン にんじん・たまねぎ セロリ・にんにく トマト | ビスキュイパン ビスケット生地をパンに塗って焼いてつくります。今日は生地にココアを混ぜてココア味にします。 | 568 21.8 |
| 19金 | スパイシートマトライス ポテトチップスサラダ リザーブデザート | | 七分つき米 なたね油 コーンスターチ じゃがいも なたね油・はちみつ | 牛乳 豚ひき肉 | にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト・えだまめ にんじん・きゅうり だいこん | リザーブデザート 給食委員会企画です。カリカリくん・りんごシャーベット・たい焼きAの中から一つ選んだものを食べます。 | 629 21.0 |

もうすぐ、待ちに待った夏休みです!夏の暑さもこれからが本番です。体調管理に気を付けましょう。

| | | |
|---|----------------------------------|------------------------------------|
| <p>なつやす しょくせい かつ</p> <p>夏休みの食生活</p> <p>きをつきたい</p> <p>ポイント</p> | <p>なんでも食べて丈夫な体をつくろう</p> | <p>つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p> |
| <p>やさい(野菜)をしっかり食べよう</p> | <p>すいぶん(水分)補給をこまめにしよう</p> | <p>みんなで食事をする機会をつくろう</p> |

夏休みを元気に過ごすためには、まずは「早寝・早起き・1日3回の食事」が大切です。2学期の給食は9月3日(火)から開始予定です。