

7月の予定献立表

平成31年度



給食目標・・・身の回りを整えて食事をしよう

牛乳		給食回数 15回	ざいりょうのはたらき			立川市立第六小学校	
日	曜	こんだてめい	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに 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)	※こんだてメモ	
1	月	ごはん さかなのみそマヨネーズやき やさいのすましじる てづくりりふりかけ	こめ マヨネーズ あぶら さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう ほき ★みそ ★ぶたにく ★あぶらあげ こんぶ ひじき	たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ レモン だいこん にんじん ごぼう トマト スナップえんどう		
2	火	※たことえだまめごはん むししゅうまい みそじる	こめ ★こむぎこ でんぶん じゃがいも	★ジョア たこ ★ぶたにく ★とうふ ★みそ ★さばぶし	しょうが ★えだまめ たまねぎ だいこん にんじん キャベツ ねぎ	※田に植えた苗が「たこの足のように、大地にしっかりと根づきますように」と願いを込めて半夏生(はんげしやう)の日にたこをたべます。夏至から数えて11日目に当たる日です。	
3	水	ハチミツ レモン トースト	★パン はちみつ ★バター じゃがいも あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ いんげんまめ ★ぶたにく ★ハム	レモン たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ にんにく マッシュルーム しょうが トマト とうがん キャベツ こまつな		
4	木	ぶたキムチごはん とうふだんごスープ フルーツポンチ	こめ ★ごまあぶら でんぶん はるさめ	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ぶたにく ★とうふ ★とりにく	はくさい にら にんじん にんにく しょうが キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ みかん こんにやく パインアップル ★りんご		
5	金	ごはん さわらのみそに けんちんじる もやしとコーンのあえもの さくらんぼ	こめ さとう ★ごま さといも ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう さわら ★みそ ★とうふ ★さばぶし	しょうが ごぼう ねぎ だいこん ★もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし こんにやく さくらんぼ	半夏生	
8	月	ほしがた のパン	★パン ★ごまあぶら でんぶん ★パンこ あぶら ★そうめん じゃがいも ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★かまぼこ まぐろ	にんにく しょうが にんじん だいこん みずかき ねぎ キャベツ ピーマン	※7月7日は、七夕です。そうめんスープは夫の川にみたてたスープです。	
9	火	マーボーライス こんにやくサラダ とうもろこし	こめ むぎ ★ごま ★ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ★みそ	にんじん たけのこ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく きゅうり ★もやし キャベツ こんにやく とうもろこし		
10	水	チキンライス きのこりたまごやき ポテトのミルクに	こめ ★バター あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ベーコン ★チーズ ★とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン えのき とうもろこし しめじ ブロッコリー	今月の立川産	
11	木	ごまみそうどん ハニーポテト くきわかめのピリからいため	★うどん ★ごま さつまいも ★こむぎこ あぶら はちみつ さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★あぶらあげ かえりにほし ★さばぶし ★みそ くきわかめ ★かまぼこ ★とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ ごぼう しらたき	・しいたけ ・キャベツ ・たまねぎ ・トマト ・きゅうり ・なす ・にんにく ・とうもろこし ・ブルーベリー	
12	金	ハヤシライス まめとやさいのスープ シークワサーゼリー	こめ ★バター ★こむぎこ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく いんげんまめ ★ベーコン ほたて	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく しょうが しめじ ブロッコリー		
16	火	かやくごはん さかなのあまからソースかけ にくじゃが メロン	こめ あぶら さとう ★こむぎこ でんぶん ★ごまあぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とりにく ★あぶらあげ ★だいたず メルルーサ	ごぼう にんじん しいたけ こねぎ たまねぎ さやいんげん しいたけ こんにやく しらたき メロン		
17	水	スパゲッティカレーソース だいこんのサラダ ※ブルーベリーマフィン	★スパゲッティ ★バター ★こむぎこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう わかめ ★チーズ ★ぶたにく ★たまご ★だいたず	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり レモン ブルーベリー	※立川産の、ブルーベリーをつかってマフィンをつくれます。	
18	木	クッパ いかのうまに おたのしみデザート	こめ ★ごまあぶら じゃがいも でんぶん ★こむぎこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★たまご わかめ ★ぶたにく ★いか	ねぎ にんじん しいたけ しょうが たまねぎ とうもろこし たけのこ きくらげ ピーマン ★りんご ぶどう パインアップル		
19	金	しょく パン	にぎすのこめこあげ いもとひきにくのトマトに カラフルソーサー ※てづくりあんこ	★パン こめこ ★バター ★パン さとう あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう にぎす いんげんまめ ★ぶたにく ★ウインナー あずき	たまねぎ トマト にんじん エリンギ パセリ にんにく パプリカ アスパラガス カリフラワー	※食パンに、手作りあんこをぬって食べます
22	月	なつやすみのカレーライス コールスローサラダ すいか	こめ ★バター さとう ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ブックーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし すいか		

みずみずしい
夏野菜
を食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗がでる水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくれます。



トマト
ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分が多く、スープや煮込み料理にもよく合いますが、生のままでも十分おいしいので、忙しい朝食の一品に最適です。



枝豆



カボチャ

「野菜の優等生」と言われるほど栄養価の高い野菜で、冬のイメージがありますが、収穫されるのは夏です。油を使うと、カロテンの吸収がさらによくなります。

学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	640kcal	摂取エネルギー全体の 15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。今まで食べたことのない食品がある場合は、ご注意ください。
* 材料の都合により献立が変更になることもあります。

保護者の皆様へ
立川市では、食物アレルギーの児童について除去食等の対応を行っています。除去食等を希望される方は、学校へお申し出ください。なお、アレルギー事故を未然に防ぐため、「ピーナツ」「くるみ」「アーモンド」「カシューナツ」は使用していません。ただし、加工品の場合、原材料に使用されていなくても、同一工場内で、ナツツ類を使用した製品を製造していることがあります。

☆試食会が行われました☆

6月12日(水)に1年生給食試食会を行いました。いろいろなご意見をいただきありがとうございました。今後の給食運営に取り入れていきたいと思ひます。また、立川市のホームページで「給食レシピ」を掲載していますのでご覧ください。