


学校給食の実施に当たりましては、文部科学省の通知を受け新型コロナウイルス感染防止のため、本市として給食時に配膳しやすい献立としております。通常よりエネルギー・たんぱく質等の栄養価が低くなっておりませんが、感染を防止するための対応となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

学校給食課  
令和2年度

## 8月の予定献立表

曜日	牛乳	給食回数 5回	給食目標・・・食後の過ごし方を考えよう			立川市立第六小学校
			こんだてめい	ざいりょうのはたらき		
		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
25	○	やきちゃんぽん とうふとたまごのコーンスープ ♪おたのしみデザート	★ちゃんぽんめん ★ごまあぶら あぶら でんぷん	★ぎゅうにゅう ★いか ★たまご ★ぶたにく ★えび ★かまぼこ ★とうふ ★とりにく	キャベツ ★もやし にんじん さやえんどう きくらげ おくら とうもろこし たまねぎ ねぎ ぶどう パインアップル ★りんご	※お楽しみデザートは、ぶどうの味がする冷たい食べ物です。
26	きなこあげパン ○	※ハンガリアンシチュー コールスローサラダ	★パン ★バター さとう じゃがいも あぶら ★ごむぎこ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★きなこ ★ぶたにく ★ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん なす トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	※ハンガリアンシチューは、スパイスのきいたトマト風味の、煮込み料理です。
27	○	さけとえだまめごはん かぼちゃコロッケ なまあげとやさいのもの	こめ じゃがいも ★パンこ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★さけ ★ハム ★ちくわ ★なまあげ	★えだまめ たまねぎ にんじん しょうが ごぼう かぼちゃ たけのこ だいこん さやいんげん こんにゃく	 <b>今月の立川産</b> ・なす ・キャベツ
28	やきカレーパン ○	トマトとズッキーニのスープ フルーツヨーグルト	★ごむぎこ ★バター ★パンこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト ★チーズ ★とうにゅう ★ぶたにく ★ウインナー	たまねぎ しょうが にんにく ズッキーニ トマト エリンギ にんにく みかん パインアップル ★もも こんにゃく	
31	○	とくせいつけめん いかのやさいころもあげ	★ちゅうかめん ★ごまあぶら ★ごま ★ごむぎこ でんぷん あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ぶたにく ★いか こんぶ かえりにぼし	★もやし キャベツ しいたけ にら たまねぎ ねぎ にんじん とうもろこし しょうが にんにく ピーマン	

### <保護者の皆様へ>

立川市では、食物アレルギーのある児童について、学校給食における食物アレルギー対応を行っています。食物アレルギーがある場合は、学校へお申し出ください。アレルギー事故を未然に防ぐため、立川市の学校給食では「ピーナッツ・くるみ・アーモンド・カシューナッツ」は使用しません。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、ナッツ類を使用した製品を製造していることがあります。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	625kcal	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%

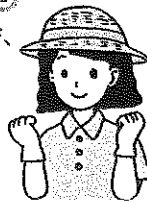
※★印はアレルギー物質を含んだ食品です。今まで食べたことのない食品がある場合は、ご注意ください。

※柑橘類(オレンジ)のアレルギー表示については、ネーブルオレンジ・バレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。

※材料の都合により献立が変更になることもあります。

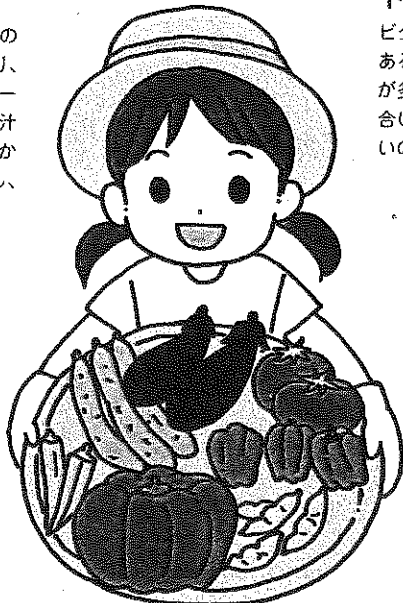
## 夏の健康づくりに夏野菜を活用!

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、つい口当たりのよいものを食べたくりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養も偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気に乗りきるのにおすすめな夏野菜を紹介します。この機会に夏野菜の特徴を知り、ぜひ毎日の食事に役立ててみてください。



### なす

水分がほとんどですが、油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギー補給に役立つ野菜です。みそ汁にも一度ごま油などで炒めてから入れると、甘みや風味が増し、子どもも食べやすくなります。



### きゅうり

ほとんどが水分でのどや体の渇きをいやします。カリウムも多く、体内のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。酢のものにしてもおいしく食べられますよ。

### 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。

### ピーマン

苦手な子も多いピーマンですが、ビタミンCやカロテンを多く含みます。繊維にそって縦に細く切り、ツナやちくわなどと炒め、甘辛い味付けにすると、子どもも食べやすくなります。また完熟させた「赤ピーマン」はもとから甘いので、子どもにはとくにおすすめです。

### えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえた、夏の「スーパー夏野菜」です。炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1が多く、ジュースやアイスなど甘いものとりすぎになりやすい夏にはとくに役立ちます。

### かぼちゃ

「野菜の優等生」といわれるほど、栄養価の高い野菜。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。くし形に切った「かぼちゃの天ぷら」はいかがですか。

### オクラ

カロテンや成長に欠かせない葉酸が豊富です。粘り成分のムチンは胃腸を保護してくれるといわれます。熱を通しすぎると色が悪くなるので、さっとゆでて使うのがコツです。