

令和7年度				7がつこんだてひょう				13回 秋津東小学校		
こ ん だ て					お も な ざ い り ょ う			回 数	こんだてメモ	
日 曜	パン・ごはん・めん	お か ず	の み もの	デザート	黄	赤	緑			ち ょう み り ょう 他
1 火	トマトとツナの スパゲティ	サーターアンダギー じゃがいもとコーンのソテー	ぎゅう にゅう		スパゲティ さとう あぶら こむぎこ くらざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ コーン	しお こしょう ベーキングパウダー	56	サーターアンダギーは、 沖縄の郷土料理で、黒糖を 使ったドーナツです。
2 水	セサミ トースト	世界の料理 ポトフ ラタトゥイユ 地場野菜の日献立	ぎゅう にゅう		パン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー いんげんまめ ベーコン	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ なす ホールトマト かぼちゃ スズキーニ ビーマン	とりがら セロリ しお こしょう しょうゆ グチャップ	57	フランス料理のポトフとら タトゥイユです。野菜をお いしく食べられる料理で す。
3 木	ごはん	しおにくじゃが ししゃものごまフライ こんぶとじゃこのふりかけ	ぎゅう にゅう	れいとう みかん	こめ あぶら じゃがいも ごま こむぎこ さとう パンこ しらだき ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ししゃも とうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん れいとうみかん	さけ しお かつおぶし しょうゆ みりん	58	ししゃものごまフライは、 ふらのの衣にごまを入れま す。香ばしくて栄養満点の フライです。
4 金	カレーマードン	ナムル とうもろこし	ぎゅう にゅう		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが にんじん だいのこ たまねぎ しめじ もやし ほうれんそう とうもろこし	さけ セロリ とりがら しお しょうゆ す みりん カレーこ	59	カレーマードンは、マードン 豆腐をカレー味に味付 けします。ご飯が進みま す。
7 月	わかめ ごはん	とりにくのレモンソースかけ みそサラダ たなばたじる 七夕献立	みかん ジュース		こめ むぎ かたくりこ こむぎこ そうめん あぶら さとう ごまあぶら	わかめ とりにく かまぼこ	レモン にんじん もやし キャベツ きゅうり だいこん ねぎ みかんジュース	さけ しお しょうゆ す みそ かつおぶし	60	七夕にちなんだ行事食の七 タ汁です。星形の野菜や天 の川にみだてたそうめんが 入っています。
8 火	タコライス	沖縄県郷土料理 もずくのスープ スイートパンブキン	ぎゅう にゅう		こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ とうにゅう かまぼこ もずく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン ホールトマト えのきだけ ねぎ トマト かぼちゃ	さけ ソース グチャップ チリパウダー チリソース しお こしょう かつおぶし しょうゆ	61	夏をイメージした沖縄の郷 土料理です。沖縄の郷土料 理タコライスは、メキシコ のタコスをアレンジした料 理です。
9 水	ごはん	いかのかりんとうあげ やさいのごまあえ のりふりかけ	ぎゅう にゅう	れいとう りんご	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いか あおのり	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな りんご	さけ しょうゆ みりん しお	62	いかのかりんとう揚げは、 やわらかいいかをしょうゆ などで甘辛く味付けし、カ リッと揚げます。
10 木	フルコギ トースト	キムチスープ あおのりフライドポテト	ぎゅう にゅう		パン あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ あつあげ あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キムチ	トウバンジャン さけ しょうゆ みりん セロリ とりがら しお こしょう	63	フルコギトーストは、韓国 料理のフルコギをパンにの せて焼きます。
11 金	コーンツナ ピラフ	あじのコーンフ레이크あげ キャロットサラダ	ぎゅう にゅう	ぶどう ゼリー	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ コーンフ레이크 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ツナ あじ	たまねぎ にんじん コーン もやし キャベツ きゅうり	しお こしょう す さけ しょうゆ みりん	64	コーンツナピラフは、夏が 旬のコーンとツナのうま味 たっぷりの炊き込みピラフ です。
14 月	くろやきそば 黒焼きそばの日	ポテトのチーズやき トマトドレッシングサラダ	ぎゅう にゅう		ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり あおだいす ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん もやし トマト キャベツ パセリ ほししいたけ きゅうり マッシュルーム	しお こしょう ソース す くろやきそばソース しょうゆ	65	黒焼きそばは、東村山市の B級グルメです。黒ソース の隠し味はイカスミです。 とてもおいしいです。
15 火	ジャンバラヤ	しるみざかなのみそマヨネーズやき トマトとたまごのスープ 世界の料理	ぎゅう にゅう	れいとう みかん	こめ むぎ ごま あぶら かたくりこ エッグフリーマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン さわら たまご とりにく	たまねぎ にんじん にんにく ビーマン パセリ こまつな コーン トマト ホールトマト れいとうみかん	しお こしょう みそ パプリカ さけ みりん とりがら セロリ	66	ジャンバラヤは、アメリカ 料理です。トマトやスパイ スで味付けをした炊き込み ご飯です。
16 水	ツナやさい ごはん	シーホーどうふ きゅうりのオイルづけ	りんご ジュース		こめ むぎ さとう ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら	ツナ ぶたにく とうふ	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ にら トマト きゅうり りんごジュース	さけ しょうゆ こんぶ みりん トウバンジャン とりがら す しお ラー油	67	シーホー豆腐は、夏が旬の 野菜のトマトを使った豆腐 料理です。さっぱりしてい て食べやすいです。
17 木	なつやさい カレー	ポテトのハニーサラダ	ぎゅう にゅう	みかん シャーベット	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも はちみつ みかんシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんにく しょうが セロリ たまねぎ トマト かぼちゃ なす にんじん きゅうり キャベツ	カレールウ からし オールスパイス ターメリック す ガラムマサラ さけ クミンパウダー しお こしょう ソース しょうゆ	68	夏野菜カレーは、トマトや かぼちゃを使ったカレーで す。たくさんスパイスを 使って味付けします。

● ●

きゅうしよくもく ひょう
給食目標
あつ ま
暑さに負けずに
しっかり食べましょう。

平均栄養価（中学年）	
エネルギー	623キロカロリー
たんぱく質	24.9g
脂質	20.6g
塩分	2.2g

7月14日（月）
黒焼きそばの日
7月に市内の全小中学校で黒焼きそばソースを使用した給食を提供します。黒焼きそばソースは、ポールスタアから給食用に無償で提供していただきます。地元のグルメを給食で味わってください！！

7月の旬の食材
じゃが芋・なす・トマト・小松菜・きゅうり

7月の地場野菜
じゃがいも、たまねぎ



★食材が変更になることがあります。

夏休み明けは、9月1日（月）から給食が始まります。お楽しみに♪

もうすぐ夏休みです！ 栄養バランスの良い食事を、朝・昼・晩の1日3回きちんととり、十分に睡眠を休めて、規則正しい生活を心がけて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

9月1日の献立（予定）										
1月	ひよこまめのドライカレー	ミックスサラダ	ぎゅうにゅう	れいとうりんご	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	にんにく セロリ トマト あかピーマン にんじん たまねぎ こまつな りんご	カレーこ しお さけ こしょう クチャップ トマトペースト しょうゆ ソース す	69	ひよこ豆のドライカレーは、野菜と豆の栄養満点のカレーです。暑い時期にぴったりの食欲のでる料理です。

親子で食育！

親子で主な材料を3つの働きにわけてみましょう。どの食材がどの働きをするのかな？

かぼちゃ

かまぼこ

あぶら

とうもろこし

ちゅうかめん

トマト

たまご

ねつやちからのもとになるたべもの
(きいろのたべもの)

からだをつくるもとになるたべもの
(あかのたべもの)

からだのちょうしをととのえるたべもの
(みどりのたべもの)

あたま、はたら
頭が働いたり、運動する
力がでたりするよ。

せ、の
背が伸びたり、ほね、きんにく
骨や筋肉を
つく
作ったりするよ。

ひょうき、よほう、からだ
病気を予防したり、体を
きれいにしたりするよ。

答えは献立表で確認してみてください！

★今月の給食レシピ★

今月の献立の中から、レシピを紹介いたします。ご家庭でもぜひ作ってみてください！

★写真ぐらいの大きさですので、切り取って2枚セットでアルバムにとじれば、簡単レシピ集ができます！

サターアンダギー 4人分

材料

小麦粉	60g
ベーキングパウダー	1. 5g
きび砂糖	12g
黒砂糖	20g
豆乳	26g
サラダ油	3g
揚げ油	適量

作り方

- 1)小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 2)きび砂糖、黒砂糖を合わせてふるう。
- 3)ボールに1)と2)をよく混ぜ、豆乳とサラダ油を入れて、生地をまとめる。
- 4)4等分に分けて丸める。
- 5)たっぷりの油で、揚げる。

塩肉じゃが 4人分

材料

サラダ油	小さじ1/2
にんにく	少々
豚小間肉	40g
酒	小さじ1/2
玉ねぎ	80g
にんじん	60g
じゃがいも	260g
しらたき	40g
かつお出汁	カップ2/3
塩	小さじ1/2
いんげん	16g

作り方

- 1)にんにくはみじん切り、玉ねぎは色紙切り、にんじんは薄めいちょう切り、じゃが芋は厚めいちょう切り、しらたきは下茹でて5cmにカット、いんげんは下茹でて2cmにカットする。
- 2)鍋にサラダ油をひき、にんにく、豚肉を炒め、酒を入れ、にんじん、たまねぎ、じゃが芋を入れて炒め、かつお出汁、しらたきを入れて煮る。
- 3)塩で味をつけ、いんげんを入れる。