



7がつ きゅうしょくこんだてひょう

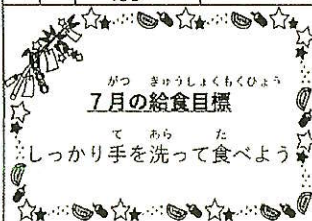


(13回)

令和6年度

東村山市立久米川東小学校

ひつげ	ようび	ごはん パン・めん	こんだて おかず	のみ もの	デザート	ねつやちからになる (きいろのなかな)	からだをつくる (あかかなかな)	からだのちやうしをとのえる (みどりのなかな)	ちやうみりやう など	かい すう
1	月	クロック ムッシュ	フランス料理献立 ポトフ マカロニとやさいのソテー	サイダー ボンチ		しょうパン バター こむぎこ あぶら オリーブオイル じゃがいも マカロニ みかんゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ハム ベーコン ワインナー しろいんげんまめ	たまねぎ だいこん ハセリ キャベツ にんじん コーン みかんかん ハインアップルかん	しお こしょう とりがら セロリ ペイリーフ うすくちしょうゆ サイダー	55
2	火	わかめ ごはん	ししゃものいそべあげ ぶたにくとはるさめ みそいため とうもろこし			こめ むぎ こま こむぎこ あぶら さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも みそ わかめ あおのり ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン とうもろこし	さけ トウバンジャン しお こしょう しょうゆ	56
3	水	とうふの ちゅうかどん	せんぎりポテトサラダ		りんどう みかん	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たら かまぼこ とうふ ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ はくさい しめじ きゅうり キャベツ れいとうみかん	さけ とりがら しお しょうゆ す こしょう オイスターソース	57
4	木	チャプチェ どん	コーンスープ		こだま スイカ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく	こだますいか にんにく にんじん たけのこ しめじ ねぎ たまねぎ こまつな コーンクリーム	さけ トウバンジャン とりがら セロリ しお こしょう しょうゆ	58
5	金	コーン ピラフ	ツナとえだまめの たまごやき たなばたじる		七夕 献立	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん そうめん	ぎゅうにゅう ツナ かまぼこ こやうとうふ みそ とうにゅう たまご	えだまめ たまねぎ にんじん コーン だいこん えのきたけ ねぎ いんげん	とりがら セロリ こしょう みりん しょうゆ かつおぶし こんぶ しお うすくちしょうゆ	59
8	月	くろ やきそば	ご当地献立 オレンジパンケーキ とうがんのスープ			ちゅうかめん あぶら こむぎこ こま さんおんとう	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ キャベツ とうがん こまつな みかんジュース	くろやきそばソース しお こしょう みりん ウスターソース ベーキングパウダー しょうゆ とりがら	60
9	火	ツナやさい ごはん	たらのマヨパンこやき ラタトゥイユ			こめ むぎ さとう こま ハンこ オリーブオイル エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ たら ベーコン	ホールトマト にんじん にんにく しょうが たまねぎ なす こまつな かぼちゃ ズッキーニ ピーマン	さけ うすくちしょうゆ こんぶ みりん しお しょうゆ こしょう うるワイン ケチャップ バジリコ	61
10	水	カレーピンス ドック	ポークシチュー じゃがいもとコーンの ソテー			コッペパン あぶら マーガリン さとう こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう だいす こなチーズ ぶたにく ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが コーン にんじん グリンピース コーン ピーマン	カレーこ しょうゆ ちゅうかうソース ケチャップ あかワイン トマトピューレ とりがら ウスターソース こしょう デミグラスソース しお	62
11	木	カレー ピラフ	こまつなコロッケ フレンチサラダ			こめ おおむぎ あぶら オリーブオイル ハンこ こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ こまつな きゅうり グリンピース	こしょう カレーこ ちゅうかうソース す ウスターソース しお さけ	63
12	金	ちゅうか おこわ	いかのクラッカーあげ だいこんときゅうりの オイルづけ とうふとこまつなの みそしる			こめ もちこめ こむぎこ あぶら ソーダクラッカー さとう ごまあぶら	のむヨーグルト とうふ あぶらあげ いか わかめ みそ ぶたにく	しょうが にんじん しめじ たけのこ ねぎ グリンピース だいこん きゅうり こまつな たまねぎ	しお こしょう みりん しょうゆ す ラーゆ あつぷし さけ	64
16	火	ごはん	じゃがいもの チーズタッカルビ ツナいりゴマダレサラダ		パレンシア オレンジ	こめ じゃがいも トック ごまあぶら さとう こま ねりこま	ぎゅうにゅう チーズ ツナ とりにく	キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ こまつな パレンシアオレンジ	さけ コチュジャン トウバンジャン す しょうゆ しお	65
17	水	たんたん めん	中国料理献立 もちもちポテト ラーバーツァイ			ちゃんぽんめん ごま さとう ごまあぶら あぶら ねりこま じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とうにゅう みそ ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが コーン チンゲンサイ もやし にんじん はくさい	トウバンジャン みりん かつおぶし しょうゆ うすくちしょうゆ しお ラーゆ す とうがらし さけ	66
18	木	なつやさい スパイシー カレー	わかめサラダ			こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こま こむぎこ	ぎゅうにゅう だいす わかめ ぶたにく	ホールトマト にんにく しょうが セロリ たまねぎ かぼちゃ オクラ なす キャベツ きゅうり もやし みかんシャベット	デーメリック とりがら カラムヤガラ ケチャップ クミンパウダー しょうゆ ちゅうかうソース さけ ウスターソース こしょう オールスパイス カレーこ トマトペースト しお	67



7月の給食目標

て あら た
しっかり手を洗って食べよう

平均栄養価

エネルギー 630kcal
たんぱく質 24.9g

地元でとれた野菜を食べよう!

7月は東村山市でとれたじゃがいも、ナス、きゅうり、ねぎ、小松菜、玉ねぎを使う予定です。

3日～14日は、「地場野菜じゃがいも週間」です。市内全校の給食に地元のじゃがいもが登場します。

給食費引き落とし日

7月10日(水)

残高の確認を
お願いいたします。

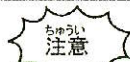
8日(月)黒焼きそばソース
ポールスタアから給食用に無償
で提供していただいた「黒焼きそば
ソース」を使って作ります。

※献立は材料の都合などにより変更することがありますのでご了承ください。

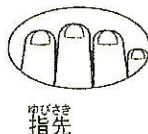
※学校給食で使用しています中華めんの製造工場では別ライン・同室内でそばの製品も製造しています。ご心配な方は養護教諭又は栄養士までご相談ください。

こんな手の洗い方をしていませんか?

手は見えない汚れがついてい
ることがあります。このような洗
い方では、汚れがきれいに落ち
ません。石けんを使ってしっかりと
洗いましょう。



洗い残ししやすい4つのポイント



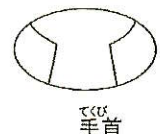
ゆびさき
指先



ゆび ゆび あいだ
指と指の間



おやゆび
親指



てび
手首

洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう。