



7月のこんだてひょう

回数 | 2回

東村山市立富士見小学校

ひ に ち	パン・ごはん・ めんなど	の み も の	デ ザ イ ト	おかず	からだをつくるもと (あか)	ねつやちからのもと (きいろ)	からだのちようしを とどのえるもと (みどり)	ちようみりよう など	ひとくちメモ
1 火	玄米ごはん こんぶとじゃこのふりかけ 			たこべったん やさいのこうみえ	ちりめんじゃこ、 こんぶ、 たこ、かつおぶし、 あおのり、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、げんまい、 あぶら、 さとう、ごま、 じゃがいも、 てんぷん	ねぎ、キャベツ、 べにしょうが、にんじん、 もやし、きゅうり、 こまつな、にんにく	さけ、しょうゆ、 みりん、 しお、ソース	7月1日は半夏生（はんげしょう）という日で、関西では「たこ」を食べる風習があります。給食では、たこを使ったたこべったんを作ります。
2 水	マーボー豆腐丼 		氷 すいか	きゅうりのオイルづけ	ぶたにく、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、 てんぷん、 あぶら、さとう	にんにく、しょうが、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、 たまねぎ、 きゅうり、すいか	さけ、 トウバンジャン、 とりがら、 しょうゆ、 みりん、しお、す、 ラー油	きゅうりのオイルづけに使うきゅうりは、水分が豊富な野菜で体を冷やしてくれる効果があります。暑い夏にぴったりの野菜です。
3 木	ココアパン 			ポテトグラタン えだまめ モロヘイヤスープ	ぶたにく、チーズ、 ベーコン、 レンズまめ、 ぎゅうにゅう	パン、あぶら、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、 マッシュルーム、 パセリ、えだまめ、 セロリ、にんじん、 モロヘイヤ	しお、ナツメグ、 こしょう、ソース、 ケチャップ、 とりがら、さけ、 ワイン、しょうゆ	じゃがいも、枝豆、モロヘイヤなど、夏野菜をたっぷり使ったメニューです。
4 金	ごはん 			ししゃもの南蛮づけ いりどうふ じゃがいもと油揚げのみそ汁	ししゃも、とりにく、 とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、てんぷん、 あぶら、さとう、 じゃがいも	ねぎ、しょうが、 にんにく、しいたけ、 にんじん、たけのこ、 こまつな、えのきたけ	さけ、しょうゆ、 す、 とうがらし、 みりん、 かつおぶし、しお	ししゃもは、骨まで食べられるかみごたえのある魚です。よくかんで食べると、消化に良い、虫歯予防など良いことがたくさんあります。
7 月	七タキーマカレー 		フルーツの ヨーグルト かけ	ポテトといかのたんざく揚げ	ぶたにく、いか、 あおのり、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 てんぷん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、なす、 マッシュルーム、 かぼちゃ、ズッキーニ、 おくら、りんご、みかん、 パイナップル、にんじん	さけ、カレーこ、 しお、こしょう、 ガラムマサラ、 しょうゆ、 ソース、ケチャップ、 トマトピューレ、 トマトペースト	七タメニュー 星形のオクラを入れたキーマカレーとたんざく揚げを作ります。
8 火	ミルクパン 			★ホキのアーモンド焼き とうもろこし トマトとたまごのスープ	ほき、ベーコン、 たまご、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、 エッグフリーマヨネーズ、 アーモンド、 とうもろこし、 てんぷん、さとう	にんにく、セロリ、 たまねぎ、しいたけ、 コーン、トマト、 にんじん、こまつな	カレーこ、 とりがら、 ローリエ、 しょうゆ、さけ、 しお、こしょう	ホキのアーモンド焼きは、マヨネーズとカレー粉で下味をつけた魚に、スライスアーモンドをのせて、オーブンで焼きます。
9 水	クファージュシー 			ささかまのいそべ揚げ にんじんシリシリ イナムドゥチ	ベーコン、ぶたにく、 こんぶ、かまぼこ、 とうにゅう、あおのり、 オイルツナ、たまご、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 こむぎこ、 あぶら、はるさめ、 さとう	しょうが、にんじん、 たけのこ、ねぎ、 もやし、たまねぎ	みりん、しお、 しょうゆ、 とんこつ、 かつおぶし、 さけ、こんぶ	沖縄メニュー クファージュシーは豚骨だしで炊く具沢山の炊きこみごはん、にんじんシリシリは細切りにんじんの炒め物、イナムドゥチは豚骨とかつお節の合わせだしで作る白みそを使った汁ものです。
10 木	黒焼きそば 			ベークドポテト レタスのスープ	ぶたにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう	あぶら、めん、 じゃがいも、バター、 さとう	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、もやし、 キャベツ、セロリ、 レタス、パセリ	しお、こしょう、 ソース、とりがら、 しょうゆ、みりん、 さけ	東村山名物、黒焼きそばです。黒い色の秘密はイカ墨と黒酒です。野菜たっぷりで作ります。お楽しみに♪
11 金	ツナ野菜ごはん 		みかん シャーベット	チヂミ風たまご焼き ビーフンソテー	オイルツナ、 ぶたにく、 たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、ごま、 あぶら、ビーフン	にんじん、こまつな、 にんにく、たまねぎ、 にら、もやし、しいたけ、 さやいんげん、 シャーベット	さけ、しょうゆ、 こんぶ、みりん、 しお、こしょう、 す、 オイスターソース	チヂミは、小麦粉の生地にならや刻んだ野菜を入れて焼く韓国の料理です。給食では卵焼きをチヂミ風にアレンジします。
14 月	シガナック 			だいず揚げ チキンアドボ	ベーコン、だいず、 とりにく、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、てんぷん、 あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	にんにく、ねぎ、パセリ、 セロリ、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 さやいんげん	さけ、しょうゆ、 こしょう、 とりがら、 ローリエ、 しお、こしょう、す	フィリピン料理です。シガナックはにんにく入りの香りの良いごはん、チキンアドボは鶏肉を酢やしょうゆで煮込んだ料理です。
15 火	キムチチャーハン 		冷 みかん	えび入り春巻き おひたし	ぶたにく、えび、 わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、 はるさめ、てんぷん、 はるまきのかわ、 こむぎこ、あぶら、 さとう	にんじん、みかん、 はくさいキムチ、 ピーマン、しょうが、 たけのこ、もやし、 しいたけ、にら、 キャベツ、こまつな	さけ、しお、 しょうゆ、 かつおぶし、 みりん	キムチチャーハンは人気メニューです。暑い夏でも食欲がわくような味です。春巻きは、給食室で一つ一つ丁寧に包んで油で揚げます。
16 水	とりそばろごはん 		ひゅうがなつ みかん ゼリー	あじの天ぷら おろしソースかけ こぶびら	とりにく、 あぶらあげ、 あじ、とうにゅう、 こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、 あぶら、てんぷん、 こんにやく、 さとう、ごま	にんじん、 さやいんげん、 だいこん、ごぼう	さけ、しお、 みりん、 しょうゆ、す、 ゼリー	1学期給食最終日です。夏の暑さに負けないように、バランスよく食べましょう！



給食目標 東村山産の食材

★印は新献立です。

手をきれいに洗い、身なりを整えよう

こまつな たまねぎ キャベツ トマト
きゅうり じゃがいも を使う予定です。

※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。



平均栄養価 (中学年)	
エネルギー	612 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	20.9 g

7月1日～11日は、地場野菜「じゃがいも週間」です。東村山産のじゃがいもを使ったメニューがたくさん登場します。
味わっていただきます。