



れいわ 4ねん 7がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校



	こんだてめい	ぎゅうにゅう	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	1和材 - たんぱくし しつ	ひとことメモ
1 金	しおやきそば あげたこポテト	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,いか,たこ,かつお ぶし,あおのり,オイスター ソース	むしちゅうかめん,あぶら, さとう,かたくりこ,ごまあ ぶら,じゃがいも,あげあぶ ら	にんにく,しょうが,ゆでた けのこ,たまねぎ,もやし, あかパプリカ,ねぎ,にら, ばんのうねぎ,キャベツ	527 kcal 24.0 g 24.5 g	今月は、夏野菜をたっぷり使った 献立をたくさん入れました。どん な野菜を使用するか御紹介します。
4 月	ごはん あつあげのおろしソースがけ こんにゃくサラダ なつやさいとてづくりつみれのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,な まあげ,あじすりみ,みそ	こめ,あぶら,さとう,かた くりこ,こんにゃく,ごまあ ぶら,ごま	だいこん,ばんのうねぎ, キャベツ,もやし,きゅう り,あかパプリカ,しょう が,とうがん,しめじ,なす, ねぎ,みょうが,オクラ	550 kcal 24.7 g 20.4 g	＜なす＞ 秋にかけて旬を迎える夏野菜です。 東洋医学では、体温を下げる効果 があります。紫色の表皮の色素で あるナスニン、アントシアニン の一種で抗酸化作用があります。
5 火	きなこあげパン サワーサラダ なつやさいのカレーシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,き なこ,ぶたにく,ちょうりよ うぎゅうにゅう	ミルクパン(よてい),あげ あぶら,さとう,あぶら, じゃがいも,バター,こむぎ こ	キャベツ,もやし,きいろパ プリカ,きゅうり,たまね ぎ,にんにく,にんじん,セ ロリー,りんご,かぼちゃ, なす,ズッキーニ	581 kcal 21.2 g 26.3 g	＜みょうが＞ 花が咲く前の蕾(つぼみ)を食用に します。血流促進や食欲増加など の効果があるため、冷房による冷 え対策や暑さ疲れによる食欲減退 に役立ちます。独特な香りとシャ キシャキした歯触りが特徴です。
6 水	なすいりマーボーどん いかのちゅうかサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,とうふ,みそ,いか, トウバンジャン	こめ,あぶら,さとう,ごま あぶら,かたくりこ,ごま	にんにく,しょうが,にんじ ん,ほししいたけ,ねぎ,な す,きゅうり,あかパプリ カ,ホールコーン,もやし	554 kcal 24.9 g 20.0 g	＜オクラ＞ 独特な歯応えとネバネバが特徴の 夏野菜です。オクラのぬめり成分 には、胃の粘膜を保護したり消化 を助けたりする働きがあるとされ、 夏バテ防止によいとされます。
7 木	ちらしずし ちくわのいそべあげ たなばたじる	○	いんようぎゅうにゅう,あ なご,たまご,やきちくわ, あおのり,かまぼこ	こめ,さとう,あぶら,こむ ぎこ,あげあぶら,そうめん	にんじん,ほししいたけ,か んぴょう,さやえんどう,と うがん,ねぎ,こまつな	622 kcal 25.2 g 20.3 g	＜冬瓜＞ 冬の瓜(うり)と書きますが、旬は 夏の野菜です。冷暗所で保存すれ ば、冬まで食べることができるこ とからこの名前が付きましました。む くみの解消や血圧を下げる効果が あります。
8 金	ジャンバラヤ えだまめとツナのたまごやき かぼちゃのミルクスープ	○	いんようぎゅうにゅう,と りにく,ウィンナー,たま ご,ツナ,とうふ,ちょうり ようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,こむ ぎこ,バター	にんにく,たまねぎ,ホール コーン,トマト,あかパプリ カ,さやいんげん,マッシュ ルーム,にんじん,えだま め,かぼちゃ,セロリー	558 kcal 23.5 g 19.8 g	＜冬瓜＞ 冬の瓜(うり)と書きますが、旬は 夏の野菜です。冷暗所で保存すれ ば、冬まで食べることができるこ とからこの名前が付きましました。む くみの解消や血圧を下げる効果が あります。
11 月	ごはん ししゃものあまからやき じゃがいものきんぴら かぼちゃとあつあげのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,し しゃも,ぶたにく,なまあ げ,みそ	こめ,さとう,ごまあぶら, ごま,あぶら,こんにゃく, じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ, ごぼう,にんじん,さやいん げん,かぼちゃ,しめじ,こ まつな	563 kcal 26.5 g 17.1 g	＜かぼちゃ＞ 寒い季節に食べるイメージがあり ますが、夏に収穫される野菜です。 ビタミン類が豊富なため、免疫力 向上や老化防止、肌の健康を守る 効果があります。また、むくみや 便秘を改善する効果があります。
12 火	ぶたにくとなすのみそいためどん オクラのとさあえ フルーツミルクかんでん	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,みそ,かつおぶし, トウバンジャン,オイス ターソース,ちょうりよ うぎゅうにゅう	こめ,あげあぶら,あぶら, さとう,かたくりこ,ごまあ ぶら,ごま	なす,しょうが,にんにく,あか パプリカ,たまねぎ,ねぎ,さや いんげん,もやし,キャベツ, きゅうり,にんじん,オクラ,み かんかんづめ,パインかんづ め	524 kcal 18.5 g 18.8 g	＜かぼちゃ＞ 寒い季節に食べるイメージがあり ますが、夏に収穫される野菜です。 ビタミン類が豊富なため、免疫力 向上や老化防止、肌の健康を守る 効果があります。また、むくみや 便秘を改善する効果があります。
13 水	ごはん いかのバーベキューソース ゴーヤとはるさめのちゅうかサラダ とうがんのしょうがじる	○	いんようぎゅうにゅう,い か,ロースハム,とりにく, とうふ	こめ,かたくりこ,あげあぶ ら,さとう,はるさめ,ごま あぶら,ごま	たまねぎ,りんご,にんにく, しょうが,ゴーヤ(にがうり), ホールコーン,あかパプリカ, きゅうり,とうがん,にんじん, こまつな,しめじ	548 kcal 24.8 g 17.6 g	＜ズッキーニ＞ 一見、きゅうりに似ていますが、 かぼちゃの一種です。かぼちゃの ように熟すのを待たず、若いうち に収穫する野菜であるため、初夏 から夏にかけてが旬になります。 むくみの解消や血圧を下げる効果、 疲労回復にも役立ちます。
14 木	なすとトマトのスパゲティー じゃこいりサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,こなチーズ,ちりめ んじゃこ,わかめ	スパゲティー,オリーブあ ぶら,あぶら,さとう,バ ター,こむぎこ,ごま	パセリ,にんにく,しょうが,に んじん,たまねぎ,トマト,セロ リー,なす,マッシュルーム, きゅうり,だいこん,あかパプ リカ,ホールコーン	569 kcal 23.5 g 21.1 g	
15 金	タコライス もずくのスープ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,だいず,ピザチー ズ,とりにく,もずく	こめ,あぶら,こむぎこ, じゃがいも,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまね ぎ,ホールトマト,トマト, キャベツ,にんじん,バレン シアオレンジ(よてい)	577 kcal 24.2 g 18.6 g	
19 火	なつやさいのカレーライス かくぎりやさいのサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,ピザチーズ	こめ,あぶら,バター,こむ ぎこ,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまね ぎ,にんじん,かぼちゃ,なす,ズ ッキーニ,あかパプリカ,きゅう り,えだまめ,ホールコーン,こ だますいか(よてい)	591 kcal 18.0 g 18.1 g	

* 献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、御了承ください。

* 給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。ぜひ、御覧ください。

★ 給食費の引き落としについて ★

今月は、7月12日(火)が引き落とし日となっています。
ひと月の給食費引き落とし額は、
1、2年生が4,100円 3、4年生が4,470円 5、6年生が4,820円
です。
引き落としの際、55円の手数料がかかります。
なお、各学年の教材費も上記日程で給食費とともに引き落としとなりますので、
指定口座の残高に不足がないよう、御確認をお願いいたします。

＜7月使用予定の日野市産食材＞

たまご きゅうり トマト
たまねぎ だいこん にんじん
なす じゃがいも かぼちゃ

