



れいわ 5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 ちやくになる	きいろのなかま ねつちからの もとなる	みどりのなかま からだのしょうしを ととのえる	エネルギー たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
3月	しおやしそば あげたこポテト くだもの	○	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,こだますいか(よてい)	575 kcal 24.5 g 24.5 g	<p>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。</p> <p>◇ トマト ◇ 春から夏にかけて旬を迎えます。赤色成分であるリコピンには、強い抗酸化作用があるため、肌のシミやしわなどの予防に役立ちます。</p> <p>◇ 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は、アントシアニン的一种で抗酸化作用があります。</p> <p>◇ 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。</p> <p>◇ 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。</p> <p>◇ 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けました。むくみの解消や血圧を下げる効果があります。</p>
4火	ごはん あつあげのおろしソースがけ アーモンドあえ 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,こんにやく,アーモンドパウダー,ごまあぶら	だいこん,ばんのうねぎ,キャベツ,もやし,あかパプリカ,きゅうり,しょうが,とうがん,しめじ,なす,ねぎ,みょうが,オクラ	566 kcal 25.4 g 21.4 g	
5水	なすいりマーボーどん オクラのとさあえ てづくりトマトジャムのヨーグルト	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,かつおぶし,ヨーグルト,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	にんにく,しょうが,にんじん,ほししいたけ,ねぎ,なす,もやし,キャベツ,きゅうり,オクラ,トマト,レモン	570 kcal 23.5 g 19.5 g	
6木	ごはん ひろしまトンチキレモン こんにやくサラダ ごまけんちんじる	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,なまあげ,くきわかめ	こめ,こむぎこ,あげあぶら,あぶら,さとう,こんにやく,ごまあぶら,ごま,じゃがいも	レモン,にんにく,しょうが,にんじん,あかパプリカ,たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ,ばんのうねぎ,なつみかんジャム,キャベツ,もやし,きゅうり,きいろパプリカ,ごぼう,とうがん	583 kcal 24.6 g 19.2 g	
7金	ちらしずし ちくわのごまちゃあげ たなばたじる	○	いんようぎゅうにゅう,あなご,たまご,ちくわ,かまぼこ	こめ,さとう,あぶら,こむぎこ,ごま,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,オクラ	627 kcal 25.2 g 20.7 g	
10月	シナモンアーモンドトースト ごまドレッシングサラダ なつやさいのカレーシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,ちょうりようぎゅうにゅう	しょくパン,バター,さとう,アーモンドパウダー,ごま,あぶら,じゃがいも,こむぎこ	キャベツ,きゅうり,だいこん,あかパプリカ,ホールコーン,にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリー,りんご,かぼちゃ,なす,ズッキーニ	564 kcal 19.4 g 27.1 g	
11火	メキシカンピラフ 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,だいす,ぶたにく,たまご,ツナ,とうふ,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,おおむぎ,さとう,こむぎこ,バター	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,さやいんげん,あかパプリカ,えだまめ,かぼちゃ,セロリー	551 kcal 25.7 g 20.7 g	
12水	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,たいす,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,パイン(よてい)	576 kcal 24.0 g 18.6 g	
13木	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,くきわかめ,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,にがり,ホールコーン,あかパプリカ,きゅうり,とうがん,にんじん,しめじ	546 kcal 24.7 g 17.6 g	
14金	なすとトマトのスパゲティー じゃこいりサラダ くだもの	○	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,メロン(よてい)	591 kcal 23.9 g 21.2 g	
18火	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,くきわかめ,みそ	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま,あぶら,こんにやく,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	558 kcal 26.3 g 16.7 g	
19水	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)	597 kcal 18.1 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(水)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。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 トマト きゅうり なす かぼちゃ
ズッキーニ じゃがいも たまねぎ にんじん

6月22日(木)、23日(金)に 給食試食会が開催されました

御参加いただきました保護者の皆様、準備等に御協力いただきましたPTA役員の皆様、ありがとうございました。