



7月 よていこんだてひょう



きゅうしよくくひょう

た かた

給食目標「バランスのよい食べ方をしよう！」

日野市立潤徳小学校

日	こんだてめい	牛乳	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギーたんぱく質	こんだてメモ
1月	ごはん さわらのさいきょうづけ ごまあえ とうがんいりごじる	○	ぎゅうにゅう, さわら, みそ, ぶたにく, だいず, あぶらあげ, みそ	こめ, さとう, ごま, あぶら, こんにやく, じゃがいも	こまつな, もやし, にんじん, ごぼう, とうがん, ぶなしめじ	577 kcal 30 g	<p>1日(月) <旬の食材> 冬瓜</p> <p>スイカやきゅうりと同じウリ科の植物で、夏に収穫したものが冬まで保存できることから「冬瓜」と呼ばれています。水分がたっぷり含まれる野菜で、体にこもった熱を出して、体温を下げるはたらきがあります。</p>  <p>4日(木) <防災備蓄食材活用> アルファ化米</p> <p>アルファ化米とは、ごはんを急速乾燥させたものです。食品ロスの一環として、潤徳小の防災倉庫に備蓄していた賞味期限の近いアルファ化米を味噌炒め丼の白米として使用します。</p>  <p>5日(金) <七夕の節句> 少し早めの七夕献立</p> <p>織姫とひこ星が会えることを願って、ちらし寿司を作ります。七夕の天の川をイメージした七夕汁ときらきらの夜空をイメージしたサイダーフルーツポンチを組み合わせた献立です。</p>  <p>17日(水) <2024オリンピック献立> フランス</p> <p>7月26日から8月11日まで、オリンピック競技大会がフランスのパリを中心に開催されることにちなんで、フランス料理を取り入れた献立です。</p> 
2火	チキンたつたバーガー フレッシュサラダ コーンミルクスープ	○	ぎゅうにゅう, とり, にく, ベーコン	パン, かたくりこ, じょうしんこ, あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, マッシュルーム, コーン, パセリ	587 kcal 26.9 g	
3水	ごはん タンダーチキン アーモンドサラダ ビーフンスープ	○	ぎゅうにゅう, とり, にく	こめ, アーモンド, あぶら, さとう, ビーフン	たまねぎ, にんにく, キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん, しょうが, もやし, チンゲンサイ, ながねぎ	569 kcal 25.7 g	
4木	なつやさいのみそいためどん とうふとこまつなのすましじる すいか	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, みそ, とり, にく, とうふ, あぶらあげ	アルファかまい, あぶら, さとう, あぶら	なす, ピーマン, あかピーマン, さやいんげん, にんじん, ぶなしめじ, しいたけ, こまつな, ながねぎ, すいか	578 kcal 24.2 g	
5金	ごもくずし ししゃものからあげ たなばたじる サイダーフルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう, えび, あぶらあげ, ししゃも, とり, にく, かまぼこ	こめ, さとう, かたくりこ, あぶら, そうめん, サイダー	しいたけ, たけのこ, にんじん, かんぴょう, さやいんげん, しょうが, こまつな, もも, ぶどう, みかん	581 kcal 23 g	
8月	こざかなカレーピラフ まめとぶたにくのマリアソース トマトとレタスのたまごスープ れいとうみかん	○	ぎゅうにゅう, えび, ちりめんじゃこ, ぶたにく, だいず, とり, にく, たまご	こめ, あぶら, かたくりこ, さとう	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, しょうが, にんにく, トマト, レタス, みかん	575 kcal 25.4 g	
9火	ごはん さばのねぎみそやき キャベツとこんぶのあさづけ こしねじる	○	ぎゅうにゅう, さば, みそ, こんぶ, ちくわ, とうふ, みそ	こめ, さとう, あぶら, こんにやく, じゃがいも	ながねぎ, しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, しいたけ	565 kcal 27.4 g	
10水	かいぞくスパゲティ ツナサラダ	○	ぎゅうにゅう, ベーコン, いか, たこ, えび, チーズ, ツナ	あぶら, スパゲッティ, バター, さとう	たまねぎ, にんにく, セロリー, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, レモン	568 kcal 28.7 g	
11木	もずくどん ごまみそしる シナモンアーモンド	○	ぎゅうにゅう, もずく, ぶたにく, ベーコン, あぶらあげ, みそ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, じゃがいも, ごま, アーモンド	しょうが, にんじん, たまねぎ, コーン, こまつな	620 kcal 24 g	
12金	ごはん むしどりのしおレモンだれかけ じゃこいりにびたし けんちんじる	○	ぎゅうにゅう, とり, にく, ちりめんじゃこ, あぶらあげ, とうふ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, じゃがいも, こんにやく	レモン, にんにく, ぼんのうねぎ, こまつな, にんじん, もやし, ごぼう, だいこん, ながねぎ	513 kcal 29 g	
16火	おやこどん じゃがいものピリからに れいとうみかん	○	ぎゅうにゅう, とり, にく, あぶらあげ, たまご, ぶたにく, あつあげ	こめ, さとう, かたくりこ, あぶら, じゃがいも, こんにやく	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, たけのこ, さやいんげん, みかん	621 kcal 25.8 g	
17水	ソフトフランスパン カラフルソテー なつやさいのピストスープ ブルーベリージャムヨーグルト	○	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, ヨーグルト	パン, あぶら, マカロニ, さとう	にんにく, あかピーマン, ズッキーニ, コーン, たまねぎ, にんじん, セロリー, かぼちゃ, なす, トマト, キャベツ, ブルーベリー, レモン	605 kcal 23.1 g	
18木	しせんふうひやしうどん チーズポテト りんごシャーベット	○	ぎゅうにゅう, とり, にく, チーズ	うどん, さとう, ごま, じゃがいも, バター	しょうが, ながねぎ, にんじん, もやし, きゅうり, コーン, りんごシャーベット	581 kcal 22.4 g	

☆今月の日野産食材【 たまねぎ・じゃがいも・きゅうり・かぼちゃ・ピーマン・トマト・ブルーベリー・たまご 】☆

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

※7月の給食費は、**【7月16日(火)】**に引き落とし予定です。口座の登録・残高のご確認を事前をお願いいたします。

※日野市の学校給食では、そば、くるみ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、マカデミアナッツ、キウイフルーツは使っていません。ただし、同食品工場で左記の食材を扱う可能性があります。

※7月17日(水)が1学期の給食最終日です。給食当番の白衣は、洗濯の上で**【終業式まで】**に学校へ返却いただけますように、ご協力宜しくお願いいたします。

◎日野市の学校給食 こだわり「石けん」について

主に石油成分から作られる「合成洗剤」に比べて、「石けん」は、天然油脂(ヤシ油、パーム油、米油、なたね油)を主原料としていて、人体に優しく、環境にも配慮した昔ながらのシンプルな洗浄剤です。日野市では、給食調理員さんからの提案で、合成洗剤から石けんへと切り替わり、30年以上石けんの使用を継続しています。子供たちの食器や、調理器具など、給食室で行う洗浄作業にはすべて粉石けんが使用されています。

潤徳小学校でも、子供と大人を合わせた約760人分の食器、おぼん、おはし、スプーンすべて個々洗いをしています。

