

れいわ2ねん 7かつ
よていこんだてひょう①



日野市立東光寺小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	使用食品とその働き			エネルギー たんぱく質	ランチルーム	一口メモ
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力の元になる			
1水	たこめし	ちくぜんに		ぎゅうにゅう, まだこあぶらあげ, こんぶとりにく, かつおぶし	たけのこ, ごぼう, ほししいたけ, しょうがにんじん, さやいんげん	こめ, さとう, あぶらこんにやく, じゃがいも	600 kcal 23.5 g	ランチルーム給食はありません。	1日(水) たこめし 7月1日は「半夏生」です。夏至から11日経過した日で、梅雨明け間近の頃を示しています。関西ではたこを食べる風習があることにちなんで、たこめしを作ります。
2木	トマトリゾット	チーズオムレツ やさいのごましょうゆ		ぎゅうにゅう, ベーコン かつおぶし, たまご ミックスチーズ	たまねぎ, にんじん キャベツ, トマト, もやし とうもろこし	こめ, おおむぎ, あぶらはくりきこ, じゃがいも さとう, あぶら	601 kcal 22.0 g		3日(金) オリパラ給食～ネパール～ 2020東京オリンピック・パラリンピックにちなんで月に1回世界の国の料理を作ります。今月は「ネパール」です。チャウミンはネパールやインドで食べられる料理で、カレー風味の焼きそばです。
3金	チャウミン	スパイシーポテト れいとうもも		ぎゅうにゅう, とりにく むきえび, だいず	にんにく, しょうが たまねぎ, にんじん キャベツ, トマト あおピーマン, もも	ちゅうかめん, あぶらはくりきこ, じゃがいも, かつくりこ	600 kcal 24.9 g		7日(火) 七夕献立 7月7日は七夕です。笹かまぼこや、切り口が星形のおくら、そうめん等七夕らしい食品を使います。
6月	もりのピラフ	とうふとりにくのトマトに なつのいろどりサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく ベーコン, とりにく とうふ, なまクリーム	たまねぎ, にんじん, トマト マッシュルーム, しめじ エリンギ, パセリ, かぶ セロリー, きゅうり キャベツ, とうもろこし	こめ, バター, あぶらはくりきこ, さとう	614 kcal 23.2 g		10日(金) 長崎料理 月に1回都道府県にまつわる料理を出します。今月は長崎県です。ちゃんぽんにはいろいろな料理を混ぜ合わせるという意味があります。
7火	たなばたずし	ささかまぼこのてんぷら おくらのごまあえ あまのがわじる		ぎゅうにゅう, こんぶ とりにく, あぶらあげ かまぼこ, たまご かつおぶし	にんじん, ほししいたけ かんぴょう, オクラ キャベツ, こまつな	こめ, さとう, あぶらごま, はくりきこ かつくりこ そうめん・ひやむぎ	601 kcal 22.8 g		
8水	じゃこねぎマヨチャーハン	ワンタンスープ サイダーポンチ		ぎゅうにゅうく, なんと ちりめんじゃこ, ぶたにく	にんじん, はくさい ほししいたけ, もやし こまつな, しょうが, ねぎ セロリー, バインアップル もも, みかん	こめ, あぶら マヨネーズ ワンタンのかわ	611 kcal 19.8 g		
9木	いわしのかばやきどん	だいずのもの		ぎゅうにゅう, まいわし だいず, ぶたにく, ひじき	しょうが, ごぼう, にんじん	こめ, かつくりこ さとう, あぶら こんにやく	604 kcal 25.1 g		
10金	ながさきちゃんぽん	うらかみそぼろ カステラ		ぎゅうにゅう, むきえび ぶたにく, かまぼこ さつまあげ, たまご	にんにく, しょうが にんじん, たまねぎ, ごぼう たけのこ, キャベツ, にもやし, ほししいたけ	ちゅうかめん, あぶら かつくりこ, こんにやく さとう, バター	620 kcal 24.4 g		
11土	ターメリックライスの ホワイトソースかけ	こまつなとひじきのサラダ みかん (かんづめ)		ぎゅうにゅう, とりにく むきえび, なまクリーム ひじき	たまねぎ, にんじん グリーンピース, セロリー マッシュルーム, きゅうり こまつな, みかん	こめ, あぶら, バター はくりきこ, はるさめ さとう	637 kcal 20.5 g		
13月	こざかなカレーピラフ	ポテトえびグラタン ミネストローネ		ぎゅうにゅう, ぶたにく ちりめんじゃこ, むきえび ベーコン, ミックスチーズ	たまねぎ, にんじん あかピーマン, トマト あおピーマン, にんにく さやいんげん, セロリー	こめ, おおむぎ, バター あぶら, じゃがいも はくりきこ, パンこ マカロニ	624 kcal 23.2 g		今月の日野産物 (予定)
14火	えだまめごはん	きすのフライ ごもくじる		ぎゅうにゅう, こんぶ きす, たまご, ぶたにく あぶらあげ, かつおぶし	えだまめ, にんじん キャベツ, えのきたけ しめじ, ねぎ	はいがまい, はくりきこ パンこ, あぶら じゃがいも	596 kcal 23.5 g		たまご たまねぎ
15水	ごはん	えびととうふのあんかけ ぶたにくとやさいのソテー		ぎゅうにゅう, とりにく むきえび, とうふ, ぶたにく	にんにく, しょうが にんじん, ねぎ, キャベツ チンゲンツアイ, もやし セロリー, たまねぎ ほししいたけ	こめ, あぶら, くるみ かつくりこ, さとう	605 kcal 25.0 g		トマト じゃがいも
16木	わふうしょうゆラーメン	だいずとじゃこのあげに れいとうバイン		ぎゅうにゅう, ぶたにく わかめ, かつちいわし こんぶ, ちりめんじゃこ だいず	しょうが, ほししいたけ にんじん, キャベツ, にもやし, ねぎ, とうもろこし バインアップル	ちゅうかめん, あぶら さつまいも, かつくりこ さとう, ごま	600 kcal 24.6 g		きゅうり ピーマン
17金	ごはん	あじのピリからやき あおなとツナのあえもの わかめのみそじる		ぎゅうにゅう, まあじ あぶらあげ, わかめ みそ, かつおぶし まぐろかんづめ	にんにく, しょうが, ねぎ たまねぎ, もやし, こまつな	こめ, ごま, あぶら じゃがいも	601 kcal 29.7 g		ブルーベリー
18土	ハッシュドポークライス	じゃがいものハニーサラダ		ぶたにく, なまクリーム	にんにく, しょうが, トマト たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ セロリー, きゅうり	はいがまい, バター あぶら, さとう, はちみつ はくりきこ, じゃがいも	600 kcal 12.2 g		

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

保護者の方へ

- ◎毎日の給食に【ランチョンマット、口ふき用ハンカチ】を使用します。清潔な物を用意してください。
- ◎給食当番は週末に、【白衣と帽子】を持ち帰ります。ご家庭で洗濯、アイロンかけをお願いいたします。
- ◎8月6日で1学期の給食が終了します。お子さんが給食当番に当たったら白衣を洗濯していただき、2学期も使えるように8月25日までに持たせてください。ご協力よろしくお願いいたします。
- ◎給食の際、【マスク】の着脱を行います。落とした時や、汚れた時のために予備のマスクの用意をお願いします。また、マスクを外したときにマスクを入れるビニル袋を用意してください。

7月の給食目標 ～けんこうによいしょくじのしかたをしよう～

暑くなってくると食欲がなくなってくる人もいるかと思います。しかし、食欲がないからとごはんを食べなかったり、食べたいものばかり食べていると、夏バテしてしまいます。夏を元気に過ごすためにも、どのような食事をする与健康に良いのか、知りましょう。

れいわ2ねん 7・8がつ

よていこんだてひょう ②



日野市立東光寺小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさいデザート	牛乳	使用食品とその働き			エネルギーたんぱく質	ランチルーム	一口メモ		
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力の元になる					
20月	ぶたかくにまぜごはん	かきたまじる		ぎゅうにゅう、ぶたにくとうふ、たまご、こんぶかつおぶし	ほししいたけ、たけのこチンゲンツアイ、にんじんねぎ、こまつな	こめ、さとう、あぶらかたくりこ	544 kcal 21.6 g	ランチルーム給食はありません。	21（火） 冷やしきつねうどん 冷たいきつねうどんを作ります。暑い中でも、食べやすいように麺やつゆは、火通し、冷やした後ロックアイスを使って冷たく仕上げます。 22日（水） オレンジ寒天 23日（木）は海の日です。22日には海からとれる寒天を使った「オレンジ寒天」を作ります。 31（金） ブルーベリーヨーグルト 日野産のブルーベリーを使ったブルーベリーソースを作ります。ぐつぐつと煮込んで作るブルーベリーソースをヨーグルトにかけて食べます。 8月6日（木） 1学期最後の給食 1学期最後の給食は、人気のカレーライスとフローズンヨーグルトです。いつもより長かった1学期を頑張ったごほうび給食です。たくさん食べて、夏休みを迎えましょう。 今月の日野産物（予定） たまご たまねぎ トマト じゃがいも きゅうり ピーマン ブルーベリー		
21火	ひやしきつねうどん	きゅうりのなんばんづけ		ぎゅうにゅう、くきわかめとりにく、あぶらあげかつおぶし	にんじん、キャベツもやし、きゅうり	めん、さとう、あぶら	526 kcal 21.5 g				
22水	ごぼうのドライカレー	オレンジかんてん		ぎゅうにゅう、ぶたにくひよこまめ、かんてんミックスチーズ	にんにく、しょうがごぼう、たまねぎにんじん、りんご、セロリー	こめ、あぶら、バターはくりきこ、さとう	595 kcal 17.1 g				
23木	うみのひ										
24金	スポーツのひ										
27月	マーボーどん	トック		ぎゅうにゅう、ぶたにくとうふ、みそ、とりにく	にんにく、しょうがにんじん、たけのこ、ねぎほししいたけ、もやしはくさい、にら、セロリー	こめ、あぶらかたくりこ、もち	552 kcal 22.0 g				
28火	ごはん	ししゃものいそやきとりにくとやさいのみそに		ぎゅうにゅう、とりにくからふとししゃも、みそさつまあげ、かつおぶし	しょうが、たけのこたまねぎ、にんじんさやいんげん	こめ、こんにゃくあぶら、じゃがいもさとう	561 kcal 22.6 g				
29水	なすとトマトのスパゲッティ	ぶどうゼリー		ぎゅうにゅうベーコン、とりにく	にんにく、しょうが、なすたまねぎ、にんじん、トマトマッシュルーム、セロリー	スパゲッティ、あぶらバター、はくりきこ	557 kcal 20.9 g				
30木	チンジャオロースどん	わかめスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにくとりにく、とうふ、わかめ	にんにく、しょうが、もやしたまねぎ、たけのこ、ねぎセロリー、ほししいたけにんじん、えのきたけ、あおピーマン、きピーマンあかピーマン	こめ、おおむぎ、あぶらさとう、かたくりここま	526 kcal 21.6 g				
31金	きのこたつぷりストロガノフ	ブルーベリーヨーグルト		ぎゅうにゅう、ぶたにくなまクリームプレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじんマッシュルーム、エリンギえのきたけ、セロリーブルーベリー、レモン	ごはん、あぶら、さとうはくりきこ、バター	537 kcal 21.6 g				
8/3月	やきとりどん	たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう、とりにくあぶらあげ、わかめ、みそかつおぶし	しょうが、ねぎししとうがらし、たまねぎえのきたけ、わけぎ	こめ、さとう、みずあめかたくりこ	545 kcal 22.0 g				
4火	ジャージャーめん	れいとうりんご		ぎゅうにゅう、ぶたにくみそ、かつおぶし、こんぶ	きゅうり、ねぎ、にんにくしょうが、たまねぎほししいたけ	めん、あぶら、さとうごま、かたくりこ	537 kcal 21.7 g				
5水	えびのレモンガーリックライス	チキンヌードルスープ		むきえび、とりにく	レモン、にんにく、セロリーたまねぎ、にんじんこまつな、にんにく	こめ、あぶらスパゲッティ	551 kcal 21.5 g				
6木	カレーライス	フローズンヨーグルト		ぎゅうにゅう、ぶたにくバルメザンチーズフローズンヨーグルト	にんにく、たまねぎにんじん、マンゴチャツネセロリー	こめ、あぶら、はちみつじゃがいも、はくりきこバター	667 kcal 21.0 g				
7金	しゅうぎょうしき										

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

7月20日からの給食について「ひのっ子夏メニュー」

日野市教育委員会

○配膳について

配膳を簡略化することで感染予防に努めます。子供たちでも盛り付けがしやすい献立となるよう工夫をします。また、果物や市販ゼリーは個包装したものにします。

○安心・安全な給食

夏の給食室は、室温が40度以上となり、高温・多湿となるため、食品の衛生管理及び調理員の健康管理を徹底し、子供たちに安全・安心な給食を提供します。

○栄養価について

配膳時の感染予防を踏まえた簡易的な献立を実施するため食器の数を少なくしています。栄養価が8割程度になる場合もありますので、夏バテ防止のためにも、ご家庭の食事でエネルギー、ビタミン、ミネラルの補給をお願いいたします。