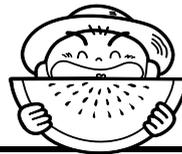


令和5年度
7月

こんだて



東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力の もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
3 月	ししじゅうい		ししゃものあしたば揚げ イナムドウチ ゴーヤチャンプルー	七分づき米、 ごま、小麦粉、 油、 こんにゃく	ぶた肉、みそ、 糸昆布、牛乳、 ししゃも、卵、 かまぼこ、豆腐、 厚揚げ、おかか	ショウガ、長ねぎ、 明日葉、にんじん、 大根、シイタケ、 小松菜、ゴーヤ、 玉ねぎ	ししじゅういは豚肉と昆 布の炊き込みごはん、 ゴーヤと、イナムドウチ は沖縄の料理です。
4 火	くるめ スパゲティ		マセドアンサラダ ヨーグルトケーキ	スパゲティ、 じゃがいも、 砂糖、小麦粉、 バター	ツナ、のり、 牛乳、ハム、 ヨーグルト、 生クリーム、 卵	大根、にんじん、 きゅうり、コーン、 玉ねぎ、レモン	ヨーグルトは牛乳から作 られているため、牛乳と 同様にカルシウムが多く 骨などを強くしてくれる はたらきがあります。
5 水	ガパオライス		バンサンスー フルーツパンチ	七分づき米、 春雨、ごま	とり肉、牛乳、 ハム、寒天缶	ニンニク、玉ねぎ、 タケノコ、ピーマン、 赤ピーマン、もも、 きゅうり、キャベツ、 パイン、甘夏みかん	ガパオライスはタイ料 理の一つです。「ガパ オ」は「バジル」を意味 する言葉です。
6 木	パエリア		ハムエッグ かぼちゃスープ 果物（冷凍パイン）	七分づき米、 じゃがいも、 コンスターチ	いか、エビ、 あさり、牛乳、 たまご、ハム、 生クリーム、豆乳、 いんげん豆	ニンニク、玉ねぎ、 ピーマン、 赤ピーマン、 かぼちゃ、パイン	 7月7日七夕にちなみ そうめんを汁物に入れ て天の川にみたくて 作ります。旬の野菜 のオクラや星形のか まぼこも入れます。
7 金	ごはん ひじきふりかけ		鯖の香味焼き 七夕にゆう麺汁 くるみあえ	七分づき米、 ごま、 そうめん、 くるみ、ごま	しらす干し、 おかか、さば、 とり肉、 かまぼこ	みかんジュース、 ショウガ、長ねぎ、 シイタケ、タケノコ、 オクラ、小松菜、 もやし	
10 月	鮭と枝豆の ごはん		太刀魚の塩焼き 冬瓜のみそ汁 野菜のゴマ酢あえ	七分づき米、 じゃがいも、 こんにゃく、 ごま	鮭、牛乳、 太刀魚、豆腐、 みそ	枝豆、にんじん、 冬瓜、長ねぎ、 小松菜、もやし、 きゅうり	太刀魚は夏から秋に旬 を迎える魚です。1.5m ぐらいもの長さがある、 日本刀のような形をして います。
11 火	西湖豆腐丼		豆あじの唐揚げ 茎わかめ中華サラダ	七分づき米、 でん粉、油、 ごま	豆腐、ぶた肉、 牛乳、豆あじ、 茎わかめ	ショウガ、にんじん、 タケノコ、トマト、 枝豆、長ねぎ、 もやし、きゅうり、 玉ねぎ	西湖豆腐(シーホドウ)は、西 湖は中国にある有名な湖で す。その地域には「おい しい豆腐」という意味でその名 前が付いたそうです。
12 水	肉みそつけめん		ゆでとうもろこし 果物（小玉すいか）	中華めん、 ごま	ぶた肉、みそ、 牛乳	ニンニク、ショウガ、 にんじん、タケノコ、 もやし、ニラ、 とうもろこし、 すいか	とうもろこしは夏に旬を 迎える野菜です。暑い 夏を乗り切るためのエネ ルギー補給にとても良い 食品です。
13 木	タコライス		もち麦とABCパスタのスープ フライドポテト 果物（冷凍もも）	七分づき米、 ワタの皮、 ABCパスタ、 もち麦、油、 じゃがいも	ぶた肉、 チーズ、牛乳、 とり肉、 ひよこ豆	キャベツ、ニンニク、 玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、 にんじん、もも	スープに入っているもち 麦は、東久留米市農家 の松本さんの畑でとれ たもち麦を使用します。
14 金	広島菜めし		魚の梅焼き ピリ辛肉じゃが ツナあえ	七分づき米、 ごま、 じゃがいも、 しらたき	牛乳、 マンダイ、 ぶた肉、ツナ	広島菜、梅干し、 しそ、ショウガ、玉ねぎ、 にんじん、シイタケ、 いんげん、小松菜、 キャベツ、きゅうり	梅に含まれる酸っぱ さのもとのクエン酸は 虫歯予防の効果があ ります。
17 月							

※献立の後半はうら面に続きます。

※7月5日(水)は7月分の給食費引き落とし日です。お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

※8月7日(月)は9月分の引き落とし日です。



【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	616
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.7
脂質(g)	14.4~21.7	20.3