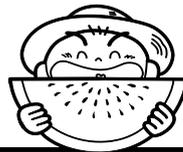


令和4年度
7月

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	
1 金	枝豆と鮭のごはん		太刀魚の塩焼き 冬瓜のみそ汁 ごまあえ	七分づき米, じゃがいも, こんにゃく, ごま	鮭, 牛乳, たちうお, 豆腐, みそ	枝豆, 大根, にんじ ん, 冬瓜, 長ねぎ, ほうれん草, もやし	太刀魚は夏から秋に旬 を迎える魚です。1.5m ぐらいの長さがある、 日本刀のような形をして います。
4 月	厚切り チーズトースト		チリコンカン ナッツサラダ 果物	パン, じゃがいも, バター, 小麦粉, アーモンド	チーズ, 牛乳, ぶた肉, 大豆	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, コーン, すいか	すいかには疲れや利 尿作用をよくしてくれ るカリウムが豊富に 含まれています。
5 火	ゆかりごはん		魚のピリ辛焼き 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	ゆかり粉, ショウガ, ニンニク, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, グリーンピース, キャベツ, きゅうり	空心菜は、別名朝顔 菜とも呼ばれていて、 さつまいもやあさがお の仲間の野菜です。
6 水	空芯菜ごはん		魚のチリソース 酸辣湯 果物	七分づき米, ごま, でん粉	焼き豚, 牛乳, メルルーサ, とり肉, 卵	ほうれん草, ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, 長ねぎ, キクラゲ, チンゲン菜, レタス, みかん	酸辣湯(サンラータ ン)は中国の料理で、 酸味と辛さがありま す。
7 木	ごはん ひじきふりかけ		鯖のカレー竜田揚げ 七夕にゆう麺汁 野菜のしょうが風味	七分づき米, ごま, でん粉, 油, そうめん	しらす干し, おかか, 牛乳, さば, とり肉, かまぼこ	ショウガ, シイタケ, タケノコ, オクラ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし	 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 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 オクラの花
8 金	ハヤシライス		コールスローサラダ フルーツカクテル	七分づき米, じゃがいも, 小麦粉, バター	ぶた肉, 生クリーム, いんげん豆, 牛乳, 寒天	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, きゅうり, グリーンピース, みかん, りんご, もも, パイン, アボカド	
11 月	するめいかの ごはん		飛龍頭 あさりのみそ汁 しらすあえ	七分づき米, こんにゃく, ごま, でん粉, 油, じゃがいも	いか, 油揚げ, 牛乳, 豆腐, とり肉, みそ, あさり, 豆腐, しらす干し	ショウガ, シイタケ, にんじん, 長ねぎ, 小松菜, もやし	飛龍頭は豆腐と野菜 を合わせて揚げたも のです。「がんもどき」 とも呼ばれています。
12 火	ガーリックライス	 コーヒー 牛乳	ハムエッグ コーンチャウダー 果物	七分づき米, バター, コンスタチ	コーヒー牛 乳, ハム, 豆乳, とり肉, 卵, 生クリーム,	ニンニク, 玉ねぎ, にんじん, コーン, みかん	今月の果物は 4日すいか, 6日冷凍み かん, 12日冷凍みか ん, 13日冷凍パインの 予定です。
13 水	しじじゅうしい		こいわしのごま揚げ ゴーヤチャンプルー アーサ汁 果物	七分づき米, でん粉, 小麦粉, ごま, 油	ぶた肉, 糸昆布, 牛乳, こいわし, 卵, 豆腐, おかか, あおさ, みそ	ショウガ, 長ねぎ, にがうり, 玉ねぎ, シイタケ, にんじん, タケノコ, 大根, 小松菜, パイン	しじじゅうしいは豚肉と昆 布の炊き込みごはん、 ゴーヤと豆腐を炒めた ゴーヤチャンプルーどち らも沖縄の料理です。
14 木	肉みそつけめん		ゆでとうもろこし カリカリポテトフライ	中華めん, ごま油, ごま, じゃがいも, 油	ぶた肉, みそ, 牛乳	ニンニク, ショウガ, 長ねぎ, にんじん, タケノコ, もやし, ニラ, とうもろこし	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。
15 金	うなたまごはん		すまし汁 おひたし	七分づき米, ごま	うなぎ, 卵, 牛乳, わかめ, 豆腐, かまぼ こ	シイタケ, 絹さや, タケノコ, エノキ, 長ねぎ, トウモロ コシ, 小松菜, もやし	7月23日は土用の丑の 日です。うなぎを食 べてスタミナをつけ、 暑い夏を乗り切りま しょう。

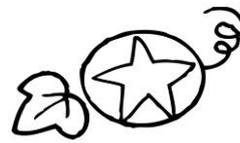
※献立の後半はうら面に続きます。

※7月11日(月)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。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	630
たんぱく質(g)	21.1~32.5	26.4
脂質(g)	14.4~21.7	21.0





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	
18 月			海 の 日				
19 火	ナン		夏野菜キーマカレー ウインナーサラダ お楽しみデザート	ナン, じゃがいも, 小麦粉, バター	ぶた肉, いんげん豆, 牛乳, ウインナー	ニンニク, ショウ ガ, 玉ねぎ, なす, ト マト, コーン, 枝豆, きゅうり, にんじん,	夏野菜のカレーライスに は4種類の夏野菜が入 ります。夏野菜は体を冷 やしてくれるはたらきが あります。
20 水			終 業 式				

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。



夏野菜クイズ

正しいのはどっち?

夏にとれる野菜につ
いてのクイズです。AとB
どちらが正しいか考
えて、正しい方を○で
囲みましょう。

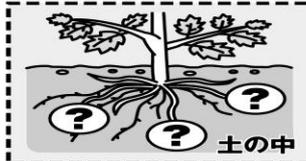


Q1

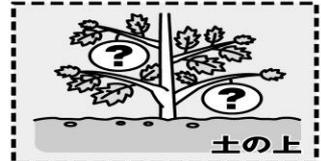
トマトやきゅうり、なす
などの夏野菜が育つ
のはどこ?



A



B



Q2

オクラを切ったときの
シルエットはどっち?



A



B

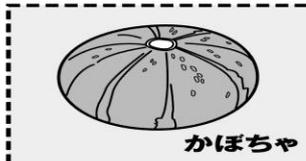


Q3

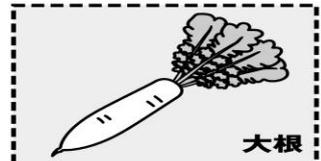
煮物によく使われる野菜
で、夏に多くとれるのは
どっち?



A



B



Q4

トウモロコシの粒の数と、
同じ数なのは
どの部分?



A



B



Q5

健康な体をつくるため
に野菜は1日どのぐらい
食べた方がいい?



A



B



こたえ

- Q1...B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
- Q2...A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
- Q3...A(大根は、冬野菜)
- Q4...B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)
- Q5...B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)

