



# [ 配布用献立表 ]



2021年 7月

東久留米市立南町小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ガパオライス	○	豆あじのカレー南蛮 チンゲン菜スープ	鶏ももひき肉,★液卵,★牛乳,★豆鮓,豆腐	米,サラダ油,上白糖,でん粉,菜種油,三温糖,★アーモンドスライス,春雨,ごま油	玉葱,たけのこ水煮,ピーマン 赤ピーマン,黄ピーマン,パシル,生姜,長葱,にんじん,セロリー,きくらげ,チンゲン菜	593 kcal 23.4 g 19.4 g 1.6 g
2 金	雑穀ご飯	○	モウカザメの ピリ辛焼き 肉じゃが 小松菜のごまあえ	★牛乳,★さめ,豚肩肉	米,あわ,赤米,押麦,きび,ごま油,じゃが芋,サラダ油,三温糖,★白すりごま,★練りゴマ	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,しらたき,いんげん,ごまつな,もやし	608 kcal 25.2 g 15.6 g 1.8 g
5 月	コーンピラフ	発酵乳	鮭のレモンソース ミネストローネ スティックサラダ・ 果物(小玉すいか)	★ジョアマスカット,★鮭いんげん豆白	米,★バター,でん粉,菜種油,三温糖,オリーブ油,じゃが芋,★アーモンドスティック,サラダ油	ホールコーン,レモン,にんにく,玉葱,セロリー,マッシュルーム,ホールトマト,きゅうり,にんじん,だいこん,★小玉すいか	573 kcal 22.7 g 10.6 g 1.8 g
6 火	西湖豆腐丼	○	たこの磯辺揚げ 中華荳わかめ和え	押し豆腐,豚もも挽き肉 ★牛乳,★たこ,★液卵,あおのり粉,くきわかめ	米,サラダ油,三温糖,でん粉,★白すりごま,薄力粉,菜種油,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,たけのこ水煮,ホールトマト,ピーマン,長葱,もやし,きゅうり,玉葱	579 kcal 26.8 g 19.1 g 2.2 g
7 水	七塔そうめん	○	ししゃものごましそ揚げ 青菜炒り玉	★星ちらしかまぼこ,油揚げ,豚肩肉,だし昆布,★牛乳,★ししゃも,★液卵,焼き豚	そうめん,上白糖,でん粉,★黒いりごま,★白いりごま,薄力粉,菜種油,生パン粉,サラダ油	きゅうり,オクラ,干し椎茸,長葱,しそ,ごまつな,もやし,きくらげ,たけのこ水煮,生姜	586 kcal 26.5 g 23.1 g 3.2 g
8 木	高菜チャーハン	○	生揚げの中華焼き キムチと卵のスープ パンサンサー 冷凍桃	ポークハム,★牛乳,生揚げ,鶏もも肉,★たまご	米,サラダ油,ごま油,★白いりごま,でん粉,春雨	高菜漬,生姜,にんにく,長葱,白菜キムチ,えのきたけ,にんじん,チンゲン菜,きゅうり,キャベツ,玉葱,★冷凍桃	574 kcal 20.0 g 20.0 g 1.6 g
9 金	シシジューシー	○	アーサ汁 ほたて大根サラダ 紅芋スイートポテト	豚肩肉,糸昆布,★牛乳,あおさ,鶏もも肉,豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,★ほたて,★生クリーム,★液卵	米,サラダ油,三温糖,★マヨネーズ,紫さつまいも,★バター	生姜,長葱,にんじん,玉葱,えのきたけ,万能ねぎ,だいこん,きゅうり	668 kcal 21.9 g 21.9 g 1.7 g
12 月	ナッツライス	○	タンドリーチキン 枝豆のチャウダー フルーツナタデココ	★牛乳,鶏むね肉,★ヨーグルト,鶏もも肉,むき枝豆,白いんげんまめ,★調理用牛乳,ナタデココ	米,★バター,★アーモンド,サラダ油,じゃが芋,コーンスターチ,三温糖	にんにく,玉葱,生姜,にんじん,みかん(缶),パインアップル(缶),★黄桃(缶)	636 kcal 24.9 g 19.9 g 1.3 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

## メニュー紹介

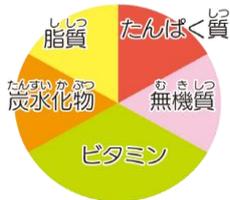
7/7(水) 七塔そうめん	7/9(金) 沖縄県郷土料理デー	7/16(金) 空心菜ごはん
昆布と鰹の厚削り節で取ったおだしで作ったつゆでいただきます。星型かまぼこやオクラをお星さまにみたてて天の川を器に描きます。付け合わせのししゃものごましそ揚げもごまとしその香りがししゃもの臭みを消しています。頭からしっぽまで丸ごと食べてカルシウムをしっかり吸収していただきたいです。	夏バテ防止の意味で、気温が高い沖縄県の郷土料理を食べて元気をつけてもらおうと考えました。豚肉のビタミンB1、あおさの鉄分と食物繊維、紅芋のビタミンCをたっぷり吸収してもらいたいです。	空心菜はたくさのβカロテンが含まれています。このβカロテンは抗がん作用や免疫力を高めます。また、体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持などにも役立ちます。その上、ビタミンCも豊富で、βカロテンと共に活性酸素を減らし老化の防止にもつながります。チャーシューと一緒に炒めてご飯に混ぜ合わせます。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 火	大豆入りひじきご飯	○	いかのねぎ塩焼き 夏野菜のっぺ汁 木くらげ和え 果物(冷凍みかん)	鶏もも肉,干ひじき,大豆 ★牛乳,★いか,豆腐	米,サラダ油,三温糖,上白糖, ごま油,でん粉,★白 いりごま	生姜,にんじん,いんげん,長 葱,とうがん,なす,えのぎた け,きくらげ,キャベツ,もや し,玉葱,冷凍みかん	578 kcal 26.3 g 17.1 g 1.5 g
14 水	お好み焼き風ナン	○	フォースープ カリカリ豆サラダ	★牛乳,豚肩肉,★しらす干 し,★ピザチーズ,★おなか 削り節,あおのり粉,鶏むね 肉,ひよこまめ,★ちりめん じゃこ	ナン,★マヨネーズ,サラダ 油,フォー,でん粉,菜種油	キャベツ,甘酢しょうが,に んじん,干し椎茸,たけのこ 水煮,生姜,レタス,長葱,こ まつな,きゅうり,玉葱	554 kcal 26.9 g 25.8 g 2.4 g
15 木	あなごの散らし寿司	○	きすの抹茶揚げ あさりのみそ汁 キャベツの しょうが風味	油揚げ,★あなご短冊,★た まご,★牛乳,★きす,★液 卵,★あさり,豆腐,赤みそ 白みそ,★しらす干し	米,上白糖,サラダ油,薄力 粉,菜種油,じゃが芋,三温 糖	干し椎茸,ごぼう,にんじん 生姜,長葱,キャベツ,もやし	622 kcal 27.9 g 18.9 g 1.8 g
16 金	空心菜ごはん	○	△口鱈シューマイ 春雨スープ 果物(冷凍みかん)	焼き豚,★牛乳,★△口鱈す り身,鶏ももひき肉,絞豆 腐,白みそ,豚肩肉	米,ごま油,★白いりごま 上白糖,でん粉,しゅうまい の皮,春雨	空心菜,干し椎茸,玉葱,キャ ベツ,生姜,チンゲン菜,にん じん,えのぎたけ,冷凍みか ん	609 kcal 22.0 g 15.9 g 1.6 g
19 月	夏野菜カレーライス	○	水菜サラダ 夏のフルーツカクテル	豚肩肉,★牛乳,★ちりめん じゃこ,粉寒天	米,押麦,サラダ油,じゃが 芋,★バター,薄力粉,菜種 油,三温糖,★アーモンド 上白糖	にんにく,生姜,にんじん,玉 葱,セロリー,ホールトマト なす,ズッキーニ,赤ピーマ ン,水菜,だいこん,★すい か,パイン(缶),★黄桃(缶)	722 kcal 19.8 g 23.1 g 1.6 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

## 健康な食生活を維持する方法

重要な栄養素をとるために  
さまざまな食品をとろう!



黄・赤・緑の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう!

野菜やくだものを  
たくさん食べよう!



新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質、食物せんいがとれます。

全粒穀物や種実類をとる。  
体によい働きをする脂質も!



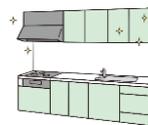
全粒穀物)は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。

脂質、砂糖、食塩のとりすぎに  
気をつけよう!



つつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。

食品の衛生に気をつけよう!



「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の5つのポイントを守りましょう。

定期的に水を飲もう!

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。

