



日曜	主 食 飲 み 物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄 養 価		備 考		
					エネルギー kcal	たんぱく質 g			
1月	ご飯 牛乳	西湖豆腐 炒めナムル こだますいか 1/16		米・牛乳・木綿豆腐・豚肉・にんにく・生姜・玉葱・長葱・人参・にら・たけのこ・トマト・干しいたけ・オイスターソース・砂糖・澱粉・ごま油・油・大豆もやし・小松菜・白ごま・すいか	723	29.7	<p>今月の献立紹介</p> <p>1日(月)「西湖豆腐」 西湖は中国にある世界遺産に登録された美しい湖です。この地域でよく食べられている、トマトが入った豆腐料理です。ごはんにかけて食べましょう。</p> <p>2日(火) たご飯 「八十八夜」や「入梅」などと並び、雑節のひとつで、夏至から数えて11日目を「半夏生(はんげしょう)」と言います。この時期は、田植えが終わり、畑仕事が一段落つく節目の時です。「田植えを終えた稲や畑の作物が、たこの足のようになりと根を張り、豊作になるように」という願いを込めて、たこを食べる習慣があります。2日は、半夏生にちなんで「たご飯」です。</p> <p>5日(金)「七タ汁」 7日の七タにちなんで七タ汁です。天の川に見立てたそうめん、星型のオクラ、豆腐も短冊に見立てて切ります。</p> <p>9日(火) 沖縄料理 沖縄県は独自の食文化があることでも知られており、琉球王朝からの伝統的な料理、南国ならではの食材を使った料理が数多くあります。9日は、もすく、ゴーヤなどを使用した沖縄メニューです。</p>		
2火	たご飯 牛乳	さばの塩焼き 肉じゃが 夏のっぺ		米・油・たご・油揚げ・牛乳・鯖・ じゃがいも ・人参・玉葱・豚肉・干しいたけ・白滝・ さやいんげん ・砂糖・鶏肉・絹豆腐・大根・冬瓜・オクラ・ 長葱 ・なめこ・澱粉	754	40.3			
3水	ナンタコス(ナン) 牛乳	(タコミート) フライドポテト(揚) 卵スープ		ナン・牛乳・じゃがいも・油・豚肉・玉葱・セロリー・ピーマン・マッシュルーム・ トマト ・砂糖・チーズ・鶏肉・生姜・にんにく・人参・絹豆腐・卵・チンゲンサイ・澱粉	720	35.4			
4木	麦ご飯 牛乳	卵焼きの甘酢あんかけ チンジャオロース じゃが芋の味噌汁		米・大麦・牛乳・鶏肉・生姜・油・たけのこ・長葱・干しいたけ・卵・砂糖・澱粉・豚肉・にんにく・ピーマン・赤ピーマン・もやし・オイスターソース・ごま油・じゃがいも・玉葱・わかめ・油揚げ・みそ	816	37.9			
5金	ちらし寿司 牛乳	さわらの和風ムニエル いんげんと糸こんにのピリカラ炒め 七タ汁		米・かんぴょう・干しいたけ・れんこん・油揚げ・砂糖・牛乳・鯖・生姜・小麦粉・油・さやいんげん・人参・糸こんにやく・ベーコン・白ごま・ごま油・そうめん・かまぼこ・絹豆腐・オクラ・長葱・しめじ	708	33.5			
8月	ジャージャー麺 (蒸し中華麺) 牛乳	(ジャージャー麺のソース) いかとチンゲン菜のソテー こだますいか 1/16		蒸し中華麺・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・大豆・人参・長葱・玉葱・にら・たけのこ・干しいたけ・みそ・砂糖・澱粉・ごま油・油・いか・チンゲンサイ・キャベツ・しめじ・オイスターソース・すいか	714	33.5			
9火	かき揚げ丼(ご飯) 牛乳	(もすく入りかき揚げ)(揚) ゴーヤチャンプルー いなむどっち		米・牛乳・玉葱・人参・ごぼう・枝豆・もすく・小麦粉・油・砂糖・豚肉・ゴーヤ・もやし・木綿豆腐・卵・ごま油・かつお節粉・大根・干しいたけ・糸こんにやく・かまぼこ・みそ	731	27.3			
10水	夏野菜のスタミナ丼 (ご飯) 牛乳	(夏野菜のスタミナ丼の具) かぼちゃのマフィン かきたま汁		米・豚肉・にんにく・生姜・玉葱・ズッキーニ・ 人参 ・ なす ・油・砂糖・白ごま・ごま油・澱粉・牛乳・米粉・卵・バター・かぼちゃペースト・ かぼちゃ ・かまぼこ・絹豆腐・ 長葱 ・みつば・わかめ	899	35.2			
11木	ご飯 牛乳	さけの香味だれ 青菜とコーンの炒めもの 豆腐のチゲ		米・牛乳・鮭・砂糖・生姜・にんにく・オイスターソース・ごま油・長葱・ 小松菜 ・もやし・ホールコーン・しめじ・油・絹豆腐・豚肉・ キャベツ ・人参・にら・干しいたけ・みそ・白ごま	719	37.0			
12金	夏野菜カレーライス (麦ご飯) 牛乳	(夏野菜カレー) メルルーサのレモンソースかけ (揚) ミックスフルーツ		米・大麦・鶏肉・生姜・にんにく・玉葱・人参・じゃがいも・ かぼ ちゃ ・ピーマン・ なす ・小麦粉・油・砂糖・牛乳・メルルーサ・澱粉・レモン・みかん・りんご・黄桃	814	31.8			
16火	黒砂糖パン 牛乳	ししゃものパン粉焼き(2本) ラタトゥイユ コーンチャウダー		黒砂糖パン・牛乳・ししゃも・にんにく・パン粉・パセリ・バジル・チーズ・オリーブ油・油・玉葱・人参・ズッキーニ・なす・ピーマン・赤ピーマン・トマト・砂糖・鶏肉・とうもろこしペースト・じゃがいも・ホールコーン・マッシュルーム・小麦粉・バター・生クリーム	734	31.1			
17水	ご飯 牛乳	いかの葱塩だれかけ(揚) かぼちゃのそぼろ煮 冬瓜ともすくの味噌汁		米・牛乳・いか・澱粉・油・ 長葱 ・砂糖・ごま油・鶏肉・ かぼ ちゃ ・生姜・冬瓜・えのき・絹豆腐・もすく・みそ	709	32.1			
18木	カレーピラフ 牛乳	台湾風から揚げ(揚) ジャーマンポテト ABCスープ		米・豚肉・人参・玉葱・マッシュルーム・ホールコーン・油・パセリ・牛乳・鶏肉・生姜・にんにく・澱粉・じゃがいも・ベーコン・オリーブ油・マカロニ・ キャベツ ・さやいんげん・セロリー	760	30.9			
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。					今月の栄養価 (基準値)			エネルギー(kcal) 754 (830)	たんぱく質(g) 33.5 (27~41.5)

夏を元気に過ごすポイント!

- な** なんでも食べて
- し** ぼう、塩の摂り過ぎに注意
- つ** めたいものはほどほどに
- よ** くかんで食べましょう
- の** むなら麦茶か水、牛乳を
- く** だもの、野菜を食べましょう
- じ** かんを決めて、1日3食

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテを防ぐには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きをすることが大切です。夜更かしや朝寝坊をしたり、朝ご飯を抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

2学期給食開始日
 福島中学校 9月2日(月)
 昭和中学校 9月3日(火)
 1学期の給食はいかがでしたか?暑い夏を乗り切って、2学期も元気に会いましょう。2学期の給食も楽しみにしてください。

～ 今月の地場野菜 ～
 昭島でとれた新鮮な野菜を使います!色とりどりの野菜を味わって食べましょう!(太字下線表記)

人参 小松菜 さやいんげん 長葱
 キャベツ じゃが芋 なす かぼちゃ トマト