

よていこんだてひょう



令和6年7月分

昭島市立拝島第二小学校

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもと	きいろのしょくひん ねつやちからのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1月	たこめし ぎゅうにゅう	とりにくのうめソース きのこやさいのいためもの ぐたくさんみそしる	はんげしょう こんだて	たこ・ぎゅうにゅう・ とりにく・ぶたにく・ なまあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・いり ごま・じゃがいも	しょうが・うめ・にんじん・ しめじ・エリンギ・えのきた け・キャベツ・だいこん・な がねぎ・こまつな	<p>・1日は「はんげしょう」です。ほうさくをねがって、「たこ」をたべるふうしゅうがあることにちなんで、「たこめし」がとうじょうします。</p> 
2火	ごはん ぎゅうにゅう	なすいりマーボーどうふ きびなこの のりしおあげ(あげ) もやしのナムル	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・とうふ・みそ・き びなご・あおのり・こ んぶ	こめ・オイスターソース・あ ぶら・さとう・ごまあぶら・ でんぶん・みずあめ	しょうが・にんにく・なす・ ながねぎ・にんじん・にら・ ほししいたけ・もやし・こま つな・とうもろこし	
3水	なめし ぎゅうにゅう	さけのしおやき こうやどうふのもの すましじる		ぎゅうにゅう・さけ・ こうやどうふ・とりに く・あぶらあげ・とう ふ	こめ・いりごま・あぶら・さ とう・ごまあぶら	ひろしまな・きょうな・だい こんのは・にんじん・ほしし いたけ・さやいんげん・なが ねぎ・えのきたけ	
4木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう	(ジャージャーめんのご) ゴーヤチップス(あげ) ミックスフルーツ		ぶたにく・だいす・み そ・ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん・あぶら・ いりごま・さとう・でんぶ ん・ごまあぶら・こめこ	しょうが・にんにく・なが ねぎ・たまねぎ・にんじん・ほ ししいたけ・たけのこ・ゴー ヤ・もも・みかん・りんご	
5金	ごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき カレーきんぴら たなばたじる	たなばた こんだて	ぎゅうにゅう・とりに く・みそ・とうふ	こめ・パンこ・さとう・いり ごま・あぶら・しらたき・こ まあぶら・そうめん	ながねぎ・しょうが・こほ う・にんじん・オクラ	<p>7日は「たなばた」です。5日のきゅうしょくは「たなばたこんだて」です。たなばたにちなんで、「あまのがわ」にみたてたそうめんと、「ほし」にみたてたオクラがはいった「たなばたじる」が、とうじょうします。たのしみにしていてください。</p> 
8月	チキンライス ぎゅうにゅう	フライドポテト(あげ) わかめサラダ スコッチフロス アイスクリーム	かんきつ ドレッシング	とりにく・ぎゅうにゅう う・わかめ・アイスク リーム・こんぶ	こめ・あぶら・バター・じゃ がいも・おおむぎ	たまねぎ・にんじん・マッ シユルーム・トマト・キャ ベツ・とうもろこし・セロ リー・ゆず・オレンジ・みか ん・レモン・かぼす・だいこ ん	
9火	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのチリソース とうがんのそぼろに とんじる		ぎゅうにゅう・なまあ げ・とりにく・ぶたに く・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さとう・でん ぶん・じゃがいも・こんにゃ く・ごまあぶら	にんにく・しょうが・なが ねぎ・とうがん・たまねぎ・に んじん・こほう・だいこん	
10水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさんしょうやき ひじきとツナのいためもの うちまめじる		ぎゅうにゅう・さば・ ツナ・ひじき・だい す・ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶら・ すりごま・じゃがいも	キャベツ・にんじん・だいこ ん・ながねぎ	
11木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	いかのしょうがやき じゃがいものうまに かきたまじる		あぶらあげ・ぎゅう にゅう・いか・ぶたに く・たまご	こめ・さとう・いりごま・あ ぶら・じゃがいも・でんぶん	しょうが・にんじん・たま ねぎ・さやいんげん・ほししい たけ・ながねぎ・ほうれんそ う	
12金	パンブキンパン ぎゅうにゅう	メルルーサの こうそうパンこやき ラタトゥイユ とうにゅうクリーミースープ	 	ぎゅうにゅう・メル ルーサ・ベーコン・と うにゅう・なまクリ ム	パンブキンパン・オリーブ ゆ・パンこ・さとう・パ ター・あぶら・こむぎこ	にんにく・バジル・パセリ・ たまねぎ・ズッキーニ・な す・ピーマン・あかピーマ ン・トマト・とうもろこし・ にんじん	
16火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ(あげ) えだまめポテト たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・あじ・ とうふ・わかめ・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あ ぶら・じゃがいも	しょうが・えだまめ・たま ねぎ・にんじん	
17水	ごはん ぎゅうにゅう	むししゅうまい チャプチェ ちゅうかコーンスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりにく・たまご	こめ・しゅうまいのかわ・パ ンこ・でんぶん・あぶら・は るさめ・さとう・オイスター ソース・ごまあぶら	しょうが・たまねぎ・にんに く・にんじん・キャベツ・と うもろこし・こまつな	
18木	なつやすい カレーライス ぎゅうにゅう	(なつやすいカレー) コールスローサラダ こだますいか	ごま ドレッシング	とりにく・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・あぶら・ こめこ・いりごま・さとう・ みずあめ・ねりごま	にんにく・しょうが・ピーマ ン・たまねぎ・にんじん・か ぼちゃ・ズッキーニ・なす・ りんご・キャベツ・とうもろ こし・きゅうり・すいか	

毎日の食材を あか・きいろ・みどりの栄養の色に分けています。バランス良く食べるための参考にしてください。
油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
材料等の都合により献立を変更する場合があります。
献立に関するお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー
(kcal)
591
(650)

たんぱく質
(g)
27.1
(21.1~
32.5)

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどの麺だけで食事を済ませてしまうことはありませんか？ 暑い時こそ、栄養バランス良く食べることが大切です。麺類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



2学期の給食開始は、
9月2日(月)です。

