



よていこんだてひょう



令和6年7月分

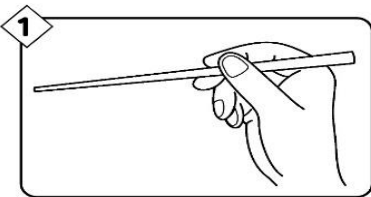
昭島市学校給食共同調理場

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 からだをつくるものになる	さいろのしょくひん ねつやちからのものになる	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	しろごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき うらかみそぼろ ちゃんぽんふうスープ(たこいり)	長崎県の食文化紹介 半夏生献立	ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・いか・た こ・えび	こめ・あぶら・こんにゃく・さとう・いりごま・オイスターソース・ごまあぶら	ごぼう・にんじん・もやし・さやいんげん・にんにく・しょうが・しいたけ・キャベツ・きくらげ・とうもろこし・ながねぎ	今月の地域の紹介 九州地方
2火	しろごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎソースがけ(あげがめ) たまねぎのみそしる	福岡県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・いか・ とりにく・とうふ・あ ぶらあげ・みそ	こめ・でんぷん・あぶら・ごまあぶら・さとう・さといも・こんにゃく	にんにく・しょうが・ながねぎ・ごぼう・にんじん・しいたけ・さやいんげん・たまねぎ・しめじ・ こまつな	1日(月) 長崎県 「浦上そば」は、豚肉やもやし、ごぼう等、野菜をたっぷり使ったきんぴらごぼうのような炒めものです。「ちゃんぽん風スープ」は、野菜、肉、いか、たこ、えびのうま味が合わさったスープです。「半夏生」によく食べられている「たこ」を入れます。
3水	しょくパン ぎゅうにゅう	焼きハム ラタトゥイユ クリームスープ	オリンピック 応援献立	ぎゅうにゅう・ハム・ とりにく・ベーコン・ なまクリーム	パン・あぶら・さとう・オリーブ油・じゃがいも・こむぎこ・バター・なまクリーム	にんにく・にんじん・たまねぎ・なす・ズッキーニ・きピーマン・ピーマン・トマト・マッシュルーム・とうもろこし	
4木	しろごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー だいがくいも(あげ) とうふスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・とりにく・ とうふ	こめ・さつまいも・あぶら・みずあめ・さとう・でんぷん・オイスターソース・ごまあぶら	にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・キャベツ・ピーマン・えのきたけ・ながねぎ・チンゲンサイ	
5金	くろまいごはん ぎゅうにゅう	キャベツとひきにくのいためもの あおりのポップビーズ(あげだいたいず)あげ たなばたしる	七夕献立	ぎゅうにゅう・だい ず・あおりの・ぶたに く・とりにく・あぶら あげ・とうふ・かまぼ こ	こめ・くろまい・でんぷん・こめこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・そうめん	にんにく・ながねぎ・しいたけ・キャベツ・にら・ にんじん ・たまねぎ・えのきたけ	2日(火) 福岡県 「がめ煮」は、福岡県の方言の「がめくりこむ(寄せ集めるの意味)」が名前の由来とされています。
8月	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごの卵ソースがけ ぶたにくとえだまめのにこみ だぶ	佐賀県の食文化紹介	わかめ・ぎゅうにゅう・ たまご・ぶたにく・ とりにく・なまあ げ	こめ・でんぷん・さとう・あぶら・じゃがいも・さといも	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ながねぎ・えだまめ・ごぼう・だいこん	8日(月) 佐賀県 「だぶ」は、「ざぶざぶ」と作られることから、こう呼ばれています。
9火	しろごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやきソースがけ タマネーチャンプルー もすくじる		ぎゅうにゅう・とりにく・ ぶたにく・あぶら あげ・かつおぶし・ とうふ・もすく	こめ・あぶら・さとう・ でんぷん・ごまあぶら・ いりごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・しょうが・えのきたけ・ながねぎ	16日(火) 熊本県 「つぼん汁」は、深いつぼに、盛りつけることから名前がついた、汁ものです。
10水	しろごはん ぎゅうにゅう	ホキの光`ゴツッソースがけ(あげ) だいこんおんサラダ チキンポトフ	オリンピック 応援献立	ぎゅうにゅう・ホキ・ わかめ・とりにく・ウ ィンナー	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・こんにゃく・ごまあぶら・じゃがいも	たまねぎ・トマト・きゅうり・だいこん・もやし・あかピーマン・しょうが・にんにく・セロリー・にんじん・キャベツ	
11木	しろごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき なまあげとじゃがいもの`りからに なつやさいのみそしる		ぎゅうにゅう・さけ・ ぶたにく・なまあげ・ みそ	こめ・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう・ごまあぶら	しょうが・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・とうがん・ズッキーニ・ながねぎ	
12金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう	ジャージャーめんのぐ もやしのソテー みかんかん		ぎゅうにゅう・ハム・ ぶたにく・だいず・み そ	ちゅうかめん・あぶら・オイスターソース・さとう・でんぷん・ごまあぶら	みかん・もやし・しめじ・とうもろこし・ピーマン・しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・ながねぎ・にら	
16火	しろごはん ぎゅうにゅう	ししゃものからあげ(あげ) きりぼしだいこんのもの つぼんじる	熊本県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・ししゃも・あぶらあげ・とりにく・かまぼこ・ とうふ	こめ・こめこ・でんぷん・あぶら・さとう・こんにゃく・さといも	きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・ごぼう・しいたけ・ながねぎ	今月のあきしまのやさいは、 こまつな にんじん です。 *太字表記
17水	げんまい`パン (乳卵なし) ぎゅうにゅう	あじのパンこやき マスタードポテト とうがんとはるさめのスープ		ぎゅうにゅう・あじ・ ウィンナー・とりにく	パン・あぶら・オリーブ油・パンこ・じゃがいも・はるさめ・でんぷん	にんにく・たまねぎ・しょうが・にんじん・えのきたけ・だいこん・とうがん・ながねぎ	
18木	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいのカレー やさいソテー こだますいか		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりにく	こめ・むぎ・あぶら・さとう・バター・こむぎこ	すいか・にんじん・とうもろこし・もやし・えだまめ・にんにく・しょうが・セロリー・たまねぎ・マッシュルーム・りんご・トマト・かぼちゃ・なす・ズッキーニ	 わたしが作りました
材料等の都合により献立を変更する場合があります。予定以外の塩・しょう油・油を使用することがあります。献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 598 (650)	たんぱく質(g) 26.7 (21.1~32.5)	

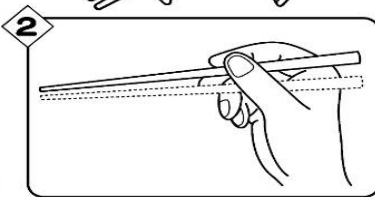
8月4日は
はしの日



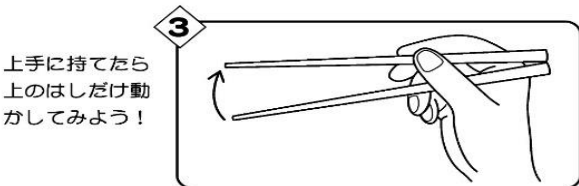
はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!



上手に使えるかな



きる



つまむ

この他にも、はしでできる動作は、たくさんあります。いろいろな動作をできるようにして、きれいに食べられるよう挑戦してみましよう。

食事の際に、スプーンやフォークで食べることもありますが、和食では、焼き魚など、はしを使わなければ、食べにくい料理が数多くあります。今一度、はしの素晴らしさについて、再認識してみましよう。

給食やおうちの食事ではしを正しい持ち方で、食べていますか。もし正しい持ち方ができていない人は、夏休みに練習してみませんか。はしを正しく持つと、手指に負担がかからず、食べものが、はさみやすいため、食べやすくなります。