

# よていこんだてひょう



令和6年7月分

昭島市立つつじが丘小学校

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 くたくさんみそしる	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	なすいりマーボー豆腐 きびなごの 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 こうや豆腐のにも すましじる		ぎゅうにゅう・さけ・ こうや豆腐・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く) ゴーヤーチップス(あげ) ミックスフルーツ		ぶたにく・だいず・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 ヤー・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・ごまあ ぶら・そうめん	ながねぎ・しょうが・ごほ う・にんじん・オクラ	<p><b>7日は「たなばた」です。</b> 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 スコッチブross 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・パ ター・じゃがいも・お おむぎ	たまねぎ・にんじん・マッ シュルーム・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・こんにやく・こ 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・ごぼう・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 ず・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	パンプキンパン 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	パンプキンパン・オ リーブ油・パンこ・さ とう・バター・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	(なつやすいのカレー) 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。バランスよ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、そうめんなどのめん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、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、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するとよいです。



2学期の給食開始は、  
**9月2日(月)**です。

