



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・牛乳・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) たこ飯 「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、田植えが終わわり、畑仕事が一段落つて節目の時です。「田植えを終えた稲や畑の作物が、たこの足のようになつくと根を張り、農作になるように」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「たこ飯」です。</p> <p>5日(金)「七ヶ汁」 7日の七ヶにちなんで七ヶ汁です。天の川に見立てたそうめんと、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、もずく、ゴーヤなどを使用した沖縄メニューです。</p>	
2火	たこ飯 牛乳	さばの塩焼き 肉じゃが 夏のっぺ		米・油・たこ・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ゃく炒め 七ヶ汁		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 ・糸こんにゃく・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	(もずく入りかき揚げ)(揚) ゴーヤ・チャンプルー いなむどうち		米・牛乳・玉葱・人参・ごぼう・枝豆・もずく・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・糸こんにゃく・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・りんご・牛乳・メルルルーサ・澱粉・レモン・みかん・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・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 冬瓜ともずくの味噌汁		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・もずく・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		
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)		

*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。

夏を元気に過ごすポイント!

- な** なんでも食べて
- し** ほう、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、早寝早起きをするのが大切です。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

9月2日(月)から始まります。
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。

~ 今月の地場食材 ~

昭島でとれた新鮮な野菜と卵を使います!色とりどりの野菜とおいしい卵を味わって食べましょう!
(太字下線表記)

