

# 7月予定献立表



令和5年度

小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
3月	じゃーじゃー麺	○	えのきと小松菜のスープ 冷凍みかん	牛乳,鶏,大豆,赤みそ	蒸し中華めん,なたね油, かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にん じん,たけのこ,干し椎茸,ね ぎ,えのきだけ,りよくとうも やし,こまつな,冷凍みかん	725 kcal 28.2 g
4火	とうもろこしごはん  大澤農園の とうもろこし使用	○	さばの生姜焼き カレーもやし 冬瓜スープ	牛乳,さば,鶏,木綿豆腐	米,三温糖,なたね油,緑豆 はるさめ,ごま油	とうもろこし,しょうが,りよ くとうもやし,とうがんにん じん,ねぎ	747 kcal 31.8 g
5水	ぶどうパン	○	ポテトのミートグラタン レタスとたまごのスープ	牛乳,鶏,いんげんまめ, ピザチーズ,豚,たまご	ぶどうパン,オリーブ油,小 麦粉,なたね油,有塩パ ター,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリー, 玉葱,にんじん,マッシュルー ム,パセリ,レタス	880 kcal 35.3 g
6木	ごはん	○	むろあじの塩焼き 切干大根の煮物 田舎汁	牛乳,むろあじ,鶏,油揚 げ,生揚げ,白みそ,赤み そ	米,なたね油,三温糖,板こ んにゃく,じゃがいも	にんじん,切干しだいこん,さ やいんげん,ごぼう,だいこん, ねぎ,こまつな	741 kcal 33.3 g
7金	こぎつねごはん 	○	七タ汁 七タゼリー  七タ献立 ☆	牛乳,鶏,油揚げ,木綿豆 腐,かまぼこ,寒天	米,もち米,なたね油,三温 糖,そうめん	しょうが,にんじん,さやいん げん,ねぎ	726 kcal 22.0 g
10月	ミルクパン トマトジャム 	○	イカフライ  粉吹き芋 キャベツとコーンのスープ	牛乳,いか,ベーコン,鶏	ミルクパン,グラニュー糖,は ちみつ,コーンスターチ, 小麦粉,パン粉,なたね油, じゃがいも	トマト,レモン,パセリ,にんじ ん,玉葱,キャベツ,とうもろこ し,しょうが	750 kcal 32.4 g
11火	ししじゅうしい 〈はしの日〉	○	ゴーヤチャンプル もずくスープ パイン	牛乳,豚,刻み昆布,ポー クハム,木綿豆腐,たま ご,おおか,鶏,もずく	米,もち米,ごま油,三温糖, なたね油,かたくり粉,白 いりごま	しょうが,にがうり,にんじん, りよくとうもやし,ねぎ,パイ ンアップル	766 kcal 28.2 g
12水	枝豆ゆかりご飯	○	さわらの西京焼き 白菜の辛子和え みょうが入りかきたま汁	牛乳,さわら,西京みそ, 木綿豆腐,たまご	米,もち米,白いりごま,三 温糖,なたね油,かたくり 粉	えだまめ,ゆかり粉,しょうが, はくさい,にんじん,こまつな, みょうが,えのきだけ,ねぎ	746 kcal 36.2 g
13木	たらこスパゲティ 小金井産 ルパーブ 	○	わかめサラダ ルパーブクランブル	牛乳,たらこ,カットわか め,ちりめんじゃこ,たま ご	スパゲッティ,オリーブ 油,1/2卵 マヨネーズ,白いり ごま,なたね油,ごま油,三 温糖,有塩バター,グラ ニュー糖,小麦粉	にんにく,玉葱,マッシュルー ム,こねぎ,にんじん,キャベ ツ,だいこん,きゅうり,とうも ろこし,ルパーブ	899 kcal 26.0 g
14金	ガパオライス   	○	春雨スープ すいか 	牛乳,鶏,大豆	米,なたね油,三温糖,緑豆 はるさめ,ごま油	にんにく,玉葱,たけのこ,青 ピーマン,赤ピーマン,黄ピー マン,バジル,にんじん,はくさ い,りよくとうもやし,えのき だけ,ねぎ,しょうが,すいか	758 kcal 27.9 g
18火	夏野菜チキンカレー   	○	大根と水菜のサラダ 小金井産 野菜たっぷり!	牛乳,鶏,ベーコン,油揚 げ	米,はいが米,なたね油, じゃがいも,小麦粉,はち みつ,白いりごま,ごま油, 三温糖	にんにく,しょうが,セロリー, 玉葱,にんじん,西洋かぼちゃ, なす,青ピーマン,スッキーニ, トマト,ねぎ,りよくとうも やし,だいこん,みずかけな	862 kcal 24.0 g

※食材料の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。



今月の給食目標  
暑さに負けない体をつくろう

## 給食費について

令和5年度7月の引き落としは7月5日(水)です。  
前日までに残高の確認をよろしくお願いいたします。

<引き落とし金額>

7月分 5,449円



## 今月の地場産物

ルパーブ・小松菜  
トマト・なす  
ゴーヤ・かぼちゃ  
スッキーニ・きゅうり  
とうもろこし

下線の引いてある野菜は  
大澤農園のものを使用する  
予定です。



おいしい野菜を作る  
ためにがんばってい  
ます! すききらいせ  
ず、何でも食べてく  
ださい!

貴井南町 大澤農園、大澤利之さん

# きゅうしょくだより7 がっ

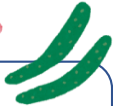
梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなりますので、のどが渇いていなくても時間を決めて水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。



## 夏のたべもの

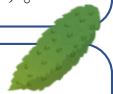
### きゅうり

みずみずしい歯触りで食欲を増進させます。体を冷やす効果があるので夏にぴったりの野菜です。



### ゴーヤ

独特の苦みがある野菜です。白いわたをしっかりととり、塩でもむと苦みが和らぎます。



### すいか

体を冷やし、むくみをとります。色つやが良く、しまがはっきりしているものをえらびましょう。



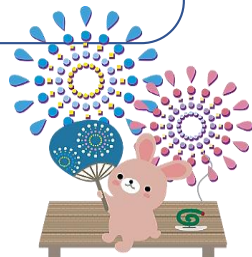
### トマト

体力回復に効果があり、ビタミンCが豊富です。サラダ、ジュースなどがおすすです。



### とうもろこし

そのままゆでたり、焼いたり、スープ、てんぷらなど楽しみ方が色々あります。鮮やかな緑色の皮付きのものを選ぶようにしましょう。



## 夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜更かしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中でも元気で過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



なつやすみまで  
あとなんにち？

### 1日3回の食事を規則正しくとろう

早寝、早起き、朝、昼、夜の3回の食事を規則正しくとる

### 栄養のバランスを考えよう

主食、主菜、副菜をそろえよう



### カルシウムをとろう

休みの日になると、給食がないので牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは体が大きく成長する時期のみんなに必要な栄養です。夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう！



## 夏場の食事のポイント

### ★ わき役だけドスーパースター

にんにく、しょうがは料理の中で少ししか使われませんが、独特の香りや風味のほか、すぐれた栄養成分が特長です。



### ★ いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ天ぷらの衣

→カレー粉

冷しゃぶ、冷奴、サラダ

→梅肉、ごま、レモンじょうゆ、みそ

炒めもの

→豆板醤でピリ辛味に

スープや煮物、あんかけなど

→かたくり粉などでとろみをつけて、ひんやりとのごしをやわらかく

