

7月学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)

令和4年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜日	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	I栄養 kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん		ちゅうかスープ むしシウマイ(ひとり2こ) なまあげのオイスターいため	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なまあげ	しいたけ にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ こまつな	588	26.0
4	月	なつやさい カレーライス (むぎごはん)		キャベツとコーンのサラダ すいか たまねぎドレッシング	むぎ こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく くわいかめ	しょうが にんにく たまねぎ あかピーマン きピーマン ズッキーニ なす りんご コーン にんじん キャベツ きゅうり すいか	681	21.6
5	火	ごはん		なすのみそしる いかのたつたあげ (1・2年2ほん、3~6年1こ) ごまあえ	こめ でんぷん あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう なまあげ みそ いか ひじき	なす しめじ こまつな ながねぎ しょうが にんじん キャベツ いんげん	614	26.5
6	水	わかめごはん		たなばたじる ほしコロケ いりどうふ	こめ はるさめ こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ たまご ひじき	にんじん キャベツ こまつな ながねぎ たまねぎ しいたけ えだまめ	631	22.2
7	木	ミルクパン		かぼちゃのポタージュ とりにくのガーリックやき ラタトゥイユ	パン あぶら オリーブオイル さとう でんぷん	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ベーコン ウィンナー	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんにく なす ズッキーニ ピーマン きピーマン トマト	639	28.7
8	金	ぶたキムチどん (むぎごはん)		はるさめサラダ ピーチゼリー	むぎ こめ ごまあぶら しらたき さとう でんぷん ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ キャベツ キムチ ちら もやし コーン きゅうり しょうが もも	654	25.0
11	月	ごはん		とうがんのみそしる さばのしおやき ちくぜんに	こめ あぶら こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば とりにく	たまねぎ とうがん しめじ ながねぎ ごぼう れんこん にんじん しいたけ いんげん	657	28.1
12	火	ガバオライス (ごはん)		ビーフスーフ れいとうパイン	こめ ごまあぶら ビーフ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく	しいたけ たまねぎ キャベツ にら にんにく しょうが たけのこ にんじん パジル ピーマン あかピーマン パイン	591	26.5
13	水	ごはん		みそけんちんじる ししゃものいそべあげ (1・2年1ほん、3~6年2ほん) ごもくきんぴら	こめ ごまあぶら さといも こんにやく こむぎこ しょうしんこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ししゃも あおのり ぶたにく	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ ごぼう れんこん えだまめ	677	27.5
14	木	ジャージャーめん (ちゅうかめん)※		かふうきゅうり メロン	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ だいこん きゅうり メロン	655	28.0
15	金	ゆかりごはん		かきたまじる ますのねぎみそがけ だいこんとなまあげのたいたん	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ます みそ なまあげ	しそ たまねぎ たけのこ こまつな ながねぎ だいこん にんじん みずな	580	31.5
19	火	はいがしよくパン		ミネストローネ しろみぎかなフライ いんげんとコーンのソテー たくじょうタルタルソース	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら バター タルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ とりにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ マッシュルーム いんげん コーン	610	30.3

☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています。
 ☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ☆太字は市内産の食材を使う予定です。太字の料理に使われます。
 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食には使用しません。
 ※14日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。

南野調理所
☎371-2416

平均栄養量	631	26.8
基準栄養量	650	21.1~32.5

7月 給食だより

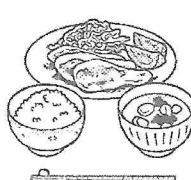

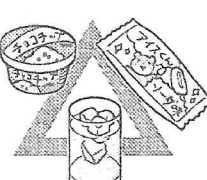
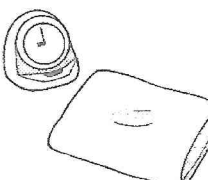
Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小
 Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小

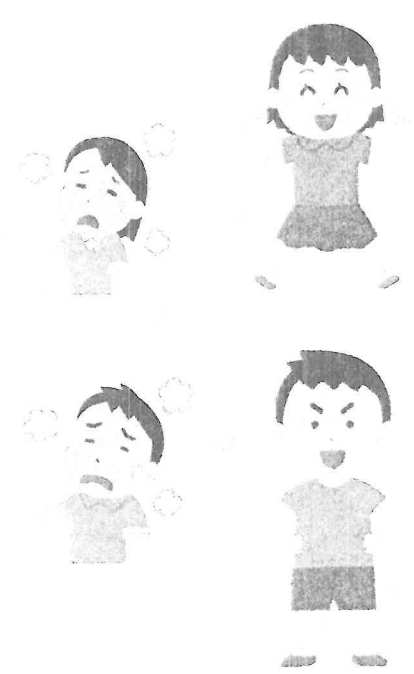


暑い日が多くなり、もうすぐ本格的な夏がやってきます。給食はもちろん、家での食事でも好き嫌いなどせずにしっかり食べ、いまのうちに暑さに負けない体を作っておきましょう。

また、毎日の食事を好き嫌いなどせずに残さず食べることで、“まだ食べられるのに捨ててしまう食品”（食品ロス）を減らすことにもつながります。いま世界中で取り組んでいるSDGs（エスディーゼス）の一つに、2030年までにこの食品ロスを半分に減らすという目標があります。この目標を達成できるように、まずは日々の食事について、それぞれが出来ることを取り組んでいきたいですね。

暑さに負けない体づくりを！

<h3>1日3食をしっかり取る</h3> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<h3>こまめな水分補給</h3> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<h3>冷たいものをとり過ぎない</h3> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<h3>十分に睡眠をとる</h3> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

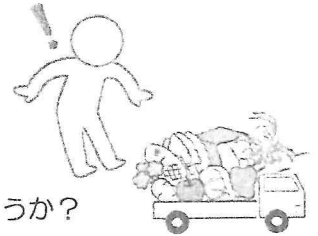


©少年写真新聞社2021

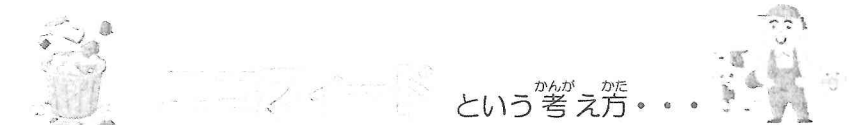
食品ロス削減！

～“わたしたちができること”って？～

世界では、生産された食べ物の3分の1（約13億トン）が毎年捨てられています。日本でも、1年間に約612万トンもの食べ物が捨てられており、これは毎日1人あたりお茶碗1杯分のごはんの量が捨てられている計算になります。（農林水産省HPより）



これほどの食べ物が捨てられてしまっている現在、私たちが出来ることは一体何でしょうか？「食べられる分だけよそう」「必要な時に必要な分だけ買う」など、私たち一人ひとりが“出来ることを、出来ることから”食品ロス削減の目標を達成出来るように、取り組んでいきましょう。



あまり聞きなれない言葉かもしれませんが、食品ロスの削減を心がけていてもどうしても出てしまう売れ残りの食品や調理くずなどをリサイクルして、少しでも無駄にしないようにする取り組みをエコフィードといいます。これは、捨てられる食品を家畜のエサとして生まれ変わらせることで、これを利用して牛や豚などを育て、また食べ物を生み出そうとする取り組みです。

給食費の納入について
 給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。
 今月分は8月1日（月）に引き落としますので、不足のないようご入金をお願いします。
 問い合わせ先：学校支援課 保健・給食係
 TEL：042-338-6879