

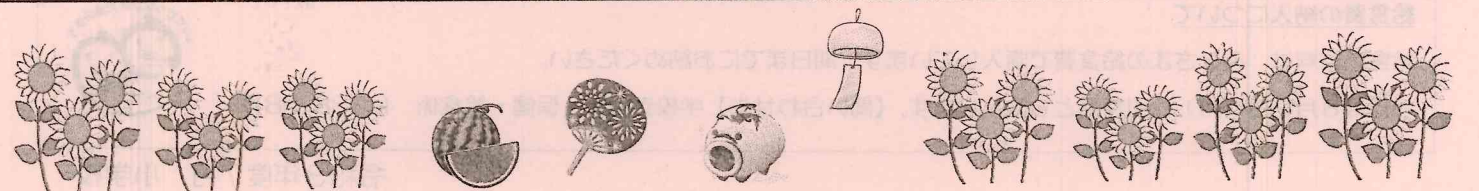
7月分学校給食予定献立表（小学校・Aコース）

多摩市立学校給食センター南野調理所

令和3年度

日	曜	献立名		主な食品名			エネルギー	たん白質		
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	kcal	g	
1	木	ごはん	○	とうがんのすいもの とりにくのみからあげ にすあえ	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、こま	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ	たまねぎ、しめじ、とうがん、 こまつな、ながねぎ、 だいこん、にんじん、 れんこん、いんげん	643	21.1	
2	金	ごはん	○	こしねじる やしシヤモ (1・2ねん1ほん、3~6ねん2ほん) にらともやしのためもの	こめ、こんにゃく、 さといも、あぶら、 さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 みそ、だいず、シヤモ、 ぶたにく	だいこん、にんじん、 しいたけ、ながねぎ、 もやし、にら	612	28.6	
5	月	ソフトフランスパン	○	<b>ポトフ</b> タラのバジルマヨネーズソース ラタトゥイユ	パン、あぶら、 <b>じゃがいも</b> 、 でんぷん、 ノンエッグマヨネーズ、 オリーブオイル、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 タラ、ベーコン、ワインナー	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、セロリ、いんげん、 マッシュルーム、バジル、 にんにく、スズキーニ、 ピーマン、トマト	654	30.3	
6	火	なつやさい カレーライス (ごはん)	○	シルバーサラダ バレンシアオレンジ あおじそドレッシング	こめ、あぶら、しらたき	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、 なす、かぼちゃ、スズキーニ、 あかピーマン、きピーマン、 りんご、キャベツ、コーン、 にんじん、バレンシアオレンジ	672	21.4	
7	水	わかめごはん	○	たなばたじる ほしコロック いりどり	こめ、はるさめ、でんぷん、 じゃがいも、パンこ、 あぶら、こんにゃく、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう、 かまぼこ、うすらたまご、 とりにく、ぶたにく	にんじん、キャベツ、こまつな、 ながねぎ、たまねぎ、ごぼう、 れんこん、しいたけ、いんげん	678	21.5	
8	木	ごはん	○	<b>たまねぎのみそ</b> サバのしおやき おひたし たくじょうしょうゆ	こめ	ぎゅうにゅう、わかめ、 あぶらあげ、みそ、サバ	<b>たまねぎ</b> 、ながねぎ、キャベツ、 にんじん、ほうれんそう、えのき	634	29.0	
9	金	ビビンバどん (むぎごはん)	○	わかめスープ ピーチゼリー	こめ、むぎ、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、うすらたまご、 わかめ、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、しょうが、 ながねぎ、たけのこ、ぜんまい、 にんじん、もやし、こまつな、 もも	656	28.3	
12	月	ごはん	○	こんさいじる だいずとじゃこのからあげ ぶたにくとなつやさいのみそいため	こめ、さといも、でんぷん、 あぶら、さとう、こま、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 だいず、ちりめんじゃこ、 ぶたにく、みそ	にんじん、ごぼう、しいたけ、 だいこん、ながねぎ、こまつな、 たまねぎ、なす、ピーマン、 あかピーマン、きピーマン、 キャベツ	651	26.5	
13	火	ガバオライス (ごはん)	○	ビーフスープ れいとうパン	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、 エビ、とりにく	しいたけ、たまねぎ、キャベツ、 にら、しょうが、にんにく、 たけのこ、にんじん、バジル、 ピーマン、あかピーマン、パン	595	28.1	
14	水	ごはん	○	なまあげのみそじる イワシのうめに きりほしだいこんのもの	こめ、あぶら、しらたき、 さとう	ぎゅうにゅう、なまあげ、 みそ、イワシ	はくさい、ながねぎ、こまつな、 うめ、きりほしだいこん、 にんじん、しいたけ、いんげん	608	26.5	
15	木	まるパン	○	かぼちゃのポタージュ ハンバーグデミグラスソース バジリコスバグティ	パン、あぶら、パンこ、 さとう、スパゲティ	ぎゅうにゅう、 なまクリーム、とりにく、 ぎゅうにく、ぶたにく、 ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、 にんにく、バジル	670	25.5	
16	金	ジャージャーめん (ちゅうかめん※)	○	<b>ちゅうかサラダ</b> すいか ちゅうかドレッシング	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、くきわかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 <b>ちゅうか</b> 、 だいこん、コーン、すいか	713	28.7	
19	月	まるパン	○	ピーンチャウダー フライドチキン キャベツとコーンのサラダ フレンチドレッシング	パン、あぶら、バター、 こむぎこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、ベーコン、 なまクリーム、チーズ、 だいず、とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、 にんにく、しょうが、キャベツ、 コーン	722	28.3	
20	火	マーボーとうふどん (むぎごはん)	○	ナムル メロン ナムルドレッシング	こめ、むぎ、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、とうふ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ながねぎ、 だいずもやし、もやし、 ほうれんそう、ぜんまい、メロン	693	26.5	
21	水	ごはん	○	かきたまじる マスのちゃんちゃん焼き ひじきのもの	こめ、でんぷん、バター、 さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、マス、みそ、 ひじき、さつまあげ	たまねぎ、たけのこ、ながねぎ、 こまつな、キャベツ、しめじ、 にんじん、れんこん、えだまめ	604	31.0	
15回	<p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>☆<b>赤字</b>は市内産の食材を使う予定です。<b>赤字</b>の料理に使われず。</p> <p>☆そば、ピーナッツ、キウイ、ひわは給食に使用しません。</p> <p>※16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。</p>							平均栄養量	654	26.8
							基準栄養量	650	21.1 ~ 32.5	

南野調理所  
☎371-2417







# 給食だより

Aコース：二小・西落合小・大松台小・愛和小

Bコース：三小・東落合小・南鶴牧小・豊ヶ丘小

## ～世界の料理紹介～

### ラタトゥイユ(フランス)

(Aコース5日、Bコース8日)

ラタトゥイユは、南フランスが発祥の料理です。ズッキーニやトマト、ピーマンなどの夏野菜をたくさん使い、野菜の持つ水分でじっくり煮込んでいます。

### ジャージャー麺(中国)

(Aコース16日、Bコース15日)

ジャージャー麺は、中国北部で家庭料理としてよく作られている麺料理です。肉味噌を、ゆでた麺の上に乗せて食べます。

### チャウダー(アメリカ)

(Aコース19日、Bコース2日)

チャウダーは、アメリカの代表的なスープの一種です。二枚貝を入れるとクラムチャウダー、コーンを入れるとコーンチャウダーになります。今回は、豆が入ったビーンチャウダーです。

### ガパオライス(タイ)

(Aコース13日、Bコース12日)

ガパオライスのガパオとは、「ホーリーバジル」というハーブのことを表しています。ひき肉と野菜を炒め、ナンプラーという調味料を使って味付けします。

### ビビンバ(韓国)

(Aコース9日、Bコース19日)

ビビンバは、肉や野菜などの具がたくさん入った混ぜご飯です。韓国語でビビン(ビビム)は「混ぜる」、パッ(パッ)は「ご飯」を意味します。

## ～郷土料理紹介～

### 煮酢和え(愛知県)

煮酢和えは、愛知県尾張・西三河地域の郷土料理です。大根、にんじん、れんこんなどの野菜を使った甘酢漬けで、シャキッとした食感とほのかな甘みが楽しめます。愛知県は、冬瓜の出荷量が全国第2位で、冬瓜料理も広く浸透しています。今回は吸物に入っています。

### こしね汁(群馬県)

群馬県の名産品である「こんにやく」「しいたけ」「ねぎ」を使った郷土料理です。それぞれの頭文字をとった味噌汁なので「こしね汁」と呼ばれています。

## あつ 暑さに負けない体をつくろう!



### ～早寝・早起・朝ごはん～

もうすぐ夏休みですね。学校が休みといっても規則正しい生活が大切です。

暑くなる前に朝の準備が終わるよう、ふだんと同じ時間に起きましょう。朝日を浴びて朝ごはんを食べて、楽しい1日をスタートさせましょう。

### ～主食・主菜・副菜をそろえた食事を～

主食(ごはん、パン、めんなど)  
主菜(肉、魚、卵、大豆製品など主になるおかず)  
副菜(野菜、きのこ、海藻などのおかずや汁物)

そうめんだけなど、主食に偏った食事をするとうつ病やアレルギーの原因になります。夏野菜や肉を使ったおかずをつけて、彩りよい食事をめざしましょう。

### 給食費の納入について

給食の材料は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。

今月は8月2日(月)に引き落としいたします。【問い合わせ先】学校支援課 保健・給食係 TEL338-6879

