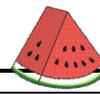




# 7月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
2月	ポロポロシューシー		豚肉・ひじき	米・麦・油	人参・筍・葉ねぎ
	ゴーヤーチャンプルー	○	豆腐・豚肉・卵	油・ごま油	生姜・にがうり・ねぎ・人参・筍
	サター天ぷら		卵	紅芋・小麦粉・三温糖・油	レモン
3火	手作り枝豆チーズパン		ベーコン・チーズ	強力粉・バター・砂糖	枝豆
	ポトフ	○	ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャベツ
	ツナコーンサラダ		ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・コーン・玉葱
4水	豚肉とコーンのピラフ		豚肉	米・油	玉葱・人参・コーン・グリーンピース・パセリ
	魚のハーブ焼き		目鯛・チーズ	オリーブ油・パン粉	にんにく・パセリ
	ラタトゥイユ	○	ベーコン	油	にんにく・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・かぼちゃ ズッキーニ・いんげん・トマト
	ピシソワーズ		ベーコン・牛乳・生クリーム	バター・じゃがいも・サイコロパン	玉葱・パセリ
5木	冷やし中華		鶏肉・卵	生中華麺・油・砂糖・油・ごま・ごま油	人参・もやし・きゅうり
	いかの変わり揚げ とうもろこしの皮むき	○	いか・味噌	でんぷん・じゃがいも・ごま油・砂糖・ごま	生姜
	とうもろこし			とうもろこし	
6金	七夕寿司		昆布・のり・卵・鶏肉	米・砂糖・油	さやえんどう・人参・生姜
	小魚の甘味噌あえ	○	はたはた・味噌	でんぷん・油・砂糖	
	天の川汁		かまぼこ	そうめん	人参・大根・えのきたけ・ねぎ・オクラ・小松菜
	レモンジュレのフルーツあえ			砂糖	不知火缶・黄桃缶・パイナップル・レモン
9月	2色揚げパン			ミルクパン・コップパン・グラニュー糖・油	
	豚肉ときゅうりのサラダ	○	豚肉	砂糖・ごま油	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・生姜
	白菜と肉団子のスープ		豚肉	でんぷん・ごま油	生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
10火	夏野菜カレー		豚肉	米・じゃがいも・バター・小麦粉・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・トマト・ズッキーニ かぼちゃ・なす・ピーマン
	豆腐のマリネ	○	豆腐	小麦粉・油・砂糖	コーン・きゅうり・枝豆・赤ピーマン
	果物（メロン）				メロン
11水	鶏飯		鶏肉・卵・のり	米・油	ごぼう・人参・葉ねぎ・いんげん
	つけ揚げ 鹿児島県郷土料理	○	鱈・いか	砂糖・でんぷん・油	人参・ごぼう・ピーマン
	豚骨煮		豚肉・味噌	こんにゃく・黒砂糖	人参・大根・れんこん・生姜
	白くまゼリー		牛乳・生クリーム・豆乳	砂糖	パイナップル・不知火缶・黄桃缶
12木	スパゲッティカルボナーラ		ベーコン・鶏肉・豆腐・クリームチーズ 生クリーム・チーズ・牛乳	スパゲッティ・オリーブ油・油・バター	にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム
	ビーンズサラダ	○	ミックスビーンズ	油・砂糖	もやし・人参・枝豆・キャベツ・玉葱
	玉ねぎマフィン		豆乳	きび砂糖・メープルシロップ・小麦粉・油	玉葱
13金	きのこピラフ		ベーコン	米・バター・油	玉葱・人参・しめじ・えのきたけ マッシュルーム・パセリ
	ずんだコロッケ	○	豚肉・チーズ	じゃがいも・小麦粉・生パン粉・パン粉・油	枝豆・人参・玉葱
	星deパスタのスパイススープ		鶏肉	星deパスタ・油	にんにく・冬瓜・玉葱・エリンギ・しめじ
17火	ひつまふし		うなぎ・穴子・のり	米・ざらめ・でんぷん・ごま	
	切干大根入り卵焼き	○	豚肉・卵	油・砂糖	切干し大根・人参・ほうれんそう
	大根と水菜のゆずあえ				大根・水菜・人参・ゆず
	水ようかん		こしあん・寒天	砂糖	
18水	【世界の料理】 マイクロネシア連邦料理 				

【世界の料理】  
マイクロネシア連邦料理



## リザーブ給食

19木	みんな同じメニュー				
	焼き豚とレタスチャーハン	○	焼き豚	米・油	レタス・人参・ねぎ
	もやしとハムのナムル		ハム	ごま油	もやし・白菜・きゅうり・にんにく・生姜
	もずくスープ		もずく・豆腐		白菜・人参・ねぎ
	<選ぶ主菜>				
	たらも春巻き		たらこ	じゃがいも・春巻きの皮・油	
	キムチとじゃがいもの春巻き		豚肉	じゃがいも・でんぷん・ごま油・ごま・春巻きの皮・油	にんにく・生姜・キムチ・ニラ
	<選ぶデザート>				
	かき氷アイス			かき氷アイス	
	みかんシャーベット			みかんシャーベット	
フロースンヨーグルト			フロースンヨーグルト		

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※今月の地場野菜は、じゃがいもです。  
 ※調布市のホームページに、給食の主な食材について放射能物質の測定結果が公表されています。  
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

### 親子料理教室のお知らせ

「野菜たっぷり！和食ごはん！」

親子で料理をする楽しさを味わいながら、和食や野菜についての知識を深める教室です。

調布でとれた野菜や姉妹都市「木島平村」の食材を使用した和食をおいしくいただけます。

メニュー：ごはん（木島平米）、鮭の塩麹焼き、夏野菜の揚げ浸し風、切り干し大根のごまサラダ、田舎汁、夏の果実かん

日時：①7月30日（月） ②7月31日（火） ③8月1日（水） ④8月2日（木） 午前10時から午後2時

場所：文化会館たづくり10階 調理実習室

対象：市内在住・在学の小学3年生から中学3年生と保護者（2人1組）

定員：各日8組（多数抽選）

費用：1組800円（材料費）

問合せ：学務課（042-481-7476）

### ヘルスアップ教室のお知らせ

日時：7月20日（金） 午後3時から5時

会場：健康活動ひろば こかげ

講師：医療法人社団東山会 調布東山病院 医師 熊谷 真義氏

内容：①生活習慣病をクイズ・ゲーム形式で学ぶ ②保護者の健康診断数値を子どもが判断 ③こどもDr. の免許証と記念品授与 など

対象：小学校第4・5・6学年の児童とその保護者（小児生活習慣病予防健診対象：小4）

定員：30組（60人）申込順

周知：6月初旬に対象者にチラシ配布

申込：電話および電子申請での受付