



# 上ノ原小学校 7月給食だより



目標	好き嫌いしないで食べよう		・苦手なものにも挑戦する ・好き嫌いアレルギーの違いを確認する ・しっかり食べて暑さに負けない体をつくる					
日	献立名		行事・旬食材	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	栄養価	
3月	ごはん ☆ゴーヤの佃煮 ☆鶏肉と夏野菜の酢豚風 ☆モロヘイヤスープ	○	ゴーヤ、パプリカ ピーマン、かぼちゃ モロヘイヤ	★ぎゅうにゅう、とり にく	おこめ、さとう、★ごま、 かたくりこ、あぶら、は るさめ	ゴーヤ、しょうが、パプリカ、 ピーマン、かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 モロヘイヤ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 kcal 22.1 g 13.5 g 2.2 g
4火	豚肉の「アッパ」 ☆コーンサラダ 冷製ピシソワーズ	○	きゅうり	★ぎゅうにゅう、ぶた にく、ベーコン、★なま クリーム	スバゲティ、オリーブ オイル、こむぎこ、★パ ター、あぶら、さとう、 じゃがいも	たまねぎ、セロリー、にんにく、 トマト、とうもろこし、きゅう り、にんじん、もやし、クリーム コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	733 kcal 25.9 g 29.4 g 4.0 g
5水	○ねぎ塩ぶた丼 トマトと卵のスープ ☆バリバリ麺サラダ	○	きゅうり	★ぎゅうにゅう、ぶた にく、とりにく、とうふ、 ★たまご	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、血うどん	たまねぎ、あさつき、にんにく、 しょうが、にんじん、トマト、チ ンゲンツアイ、キャベツ、きゅ うり、とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 22.2 g 25.8 g 3.1 g
6木	手作りフォカッチャ 鶏肉のトマト煮込み ポイル野菜 ドレッシングかけ ☆くだもの(プラム)	○	プラム	★ぎゅうにゅう、とり にく	こむぎこ、さとう、オ リーブオイル、じゃが いも、あぶら	たまねぎ、にんにく、トマト、フ ロココリー、にんじん、プラム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 kcal 29.5 g 27.5 g 2.5 g
7金	木島平村のごはん 鯖のぬか炊き(木島平村産米ぬか) ☆調布野菜の信田和え ☆天の川汁 ○七夕ゼリー	○	七夕献立	★ぎゅうにゅう、★さ ば、あぶらあげ、かつお	おこめ、さとう、そうめ ん	きゅうり、にんじん、オクラ、だ いこん、えのき、こまつな、ねぎ、 パイナップル、もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 23.1 g 17.4 g 2.4 g
10月	ごはん ☆オクラ納豆 鮭の塩麹焼き ☆じゃこわかめの酢の物 みそ汁(木島平村味噌)	○	オクラ きゅうり	★ぎゅうにゅう、なっ とう、かつお、さけ、じゃ こ、とうふ、みそ	おこめ、さとう	オクラ、たくあん、にんじん、も やし、きゅうり、なめこ、えのき、 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 kcal 31.8 g 13.7 g 2.7 g
11火	○混ぜこみピシンパ 大根と小松菜のスープ 伊藤さん家のじゃがいもで作っ た	○		★ぎゅうにゅう、ぶた にく、とりにく、ベーコ ン	おこめ、さとう、あぶら、 ★ごま、★ごまあぶら、 じゃがいも、かたくり こ	にんにく、ぜんまい、にんじん、 ほうれんそう、だいずもやし、 だいこん、こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 19.2 g 21.2 g 2.7 g
12水	☆冷やしつけうどん 竹輪の二色揚げ 荳わかめとキャベツの和えもの	○	なす	★ぎゅうにゅう、ぶた にく、あぶらあげ、ちく わ、ハム	うどん、あぶら、さとう、 こむぎこ	しいたけ、しめじ、ごぼう、なす、 にんじん、ねぎ、キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 21.1 g 21.4 g 3.3 g
13木	タコライス 紅いもアングギー 沖縄もずくスープ	○	沖縄献立	★ぎゅうにゅう、ぶた にく、★チーズ、マグロ、 とうふ、★たまご	おこめ、あぶら、かたく りこ、こむぎこ、さとう、 ペにいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 セロリー、キャベツ、えのき、あ さつき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 kcal 24.1 g 22.0 g 2.4 g
14金	☆うなぎびつまぶし 即席漬け 枝豆 すいか	○	うなぎ・きゅうり えだまめ・すいか	★ぎゅうにゅう、うな ぎ、じゃこ	おこめ、さとう	みつば、だいこん、にんじん、 きゅうり、えだまめ、★すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 kcal 22.9 g 16.1 g 3.1 g
18火	◇牛乳 ◇夏野菜カレー ◇海藻サラダ ◆カレートッピング ①ハンバーグ ②チキンカツ ◆デザート ①みかんシャーベット ②ぶどうかきごおり ③フロースヨーグルト	○	リザーブ 給食 「◆」マークは どれかひとつ 好きなものを 選べます 「◇」マークは 共通献立です	★ぎゅうにゅう、とり にく、ぶたにく	ごはん、あぶら、さとう、 こむぎこ、★バター、パ ンこ、かたくりこ	なす、にんじん、たまねぎ、ズッ キーニ、トマト、かぼちゃ、にん じく、しょうが、きゅうり、キャ ベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	733 kcal 25.5 g 31.4 g 3.0 g

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※「☆」マークは、旬の食材を使用しています。「○」マークは、リクエスト献立です  
 ※今月の地場食材は「じゃがいも・たまねぎ」です。調布農家の伊藤さん・新井さんに届けてもらう予定です。

## お知らせ

### 「野菜たっぷり和食ごはん！」

親子で料理する楽しさを味わいながら、和食ごはんの大切さや、野菜についての知識を深める教室です。調布の地場野菜や、姉妹都市木島平村の食材を使用した献立になっています。たっぷりの野菜から元気ももらい、和食の素晴らしいさを再認識しましょう！

日時：8/1、8/2、8/3、8/4 10:00～14:00

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～中学3年生と保護者（2人1組）

定員：各日8組（募集多数の場合抽選）

参加費：一組（2人）800円

申込方法：住所、参加者（児童生徒・保護者）の氏名（ふりがな）  
 学校名、学年、参加希望日、電話番号を往復はがきに  
 明記し、下記の住所に申し込む。7月12日（水）必着

申込先：〒182-0026 小島町2-36-1 教育会館1階 学務課

メニュー：ごはん(木島平村米)、鮭の塩麹焼き、夏野菜の揚げ浸し風  
 切干大根のごまサラダ、田舎汁、夏の寒天寄せ

### 「全国親子クッキングコンテスト！」

#### ～家族と一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～

親子で一緒に調理することで、コミュニケーションを育み、料理の楽しさ、食への関心を高めるきっかけを作るためのイベントです。低学年で、まだ子供と一緒に料理を作る習慣がないご家庭なども、ぜひ夏休みに親子で取り組んでみてください。

応募テーマ：【わが家のおいしいごはん】

応募資格：東京在住の親（保護者）と子（小学1～6年生）の2名1組

調理の条件等：食材費…2,000円程度（4人分）  
 調理時間…60分（盛付け時間を含む）

選考方法：応募用紙にて審査、書類選考通過チームが実技選考に出場

応募・問い合わせ先：全国親子クッキングコンテスト 0120-500-156

詳細が記載された応募用紙が学校に届いています。興味のあるご家庭は、担任を通して担当（鳴川）までお知らせください。

\*応募用紙は、公式ホームページからもダウンロード可能です。

