

日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
1	金	○	コッペパン(背スライス) アイリッシュシチュー (肉と野菜のスープ煮) チリコンカン	牛乳 豚肉 フランクフルト 大豆 いんげん豆	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 米粉	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく	582	27.4	世界の料理(アイルランド) アイリッシュシチュー(1日) アイルランドは、ヨーロッパの西側、イギリスの近くに位置する島国です。アイリッシュシチューは、肉とじゃがいも、野菜などをじっくり煮込んで作るスープで、アイルランドの家庭料理の一つです。牛乳や小麦粉を使わないので、ポトフのような見た目をしています。
4	月	○	ご飯 みそ肉じゃが にらともやし炒め 米粉クレープ	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん ぶなしめじ 緑豆もやしにら	696	25.8	
5	火	○	ご飯 さばの香味だれ かぼちゃのみそ汁 豚肉とピーマンの甘辛炒め	牛乳 さば みそ 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツピーマン	649	29.6	ピーマン(5日) ピーマンは、辛みのないトウガラシの仲間です。6~9月頃が旬の夏野菜です。ピーマンにはカロテンやビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれているので、免疫力を高め、今の季節なら夏バテ防止にも効果があります。
6	水	○	黒砂糖パン(食パン) ポークビーンズシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり	611	23.3	
7	木	○	ご飯 星型メンチカツ 七夕汁 小松菜のじゃこ和え	牛乳 メンチカツ かまぼこ 魚麵 ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 ごま油 砂糖	人参 とうがん 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	610	20.9	七夕(7日) 7月7日は七夕です。七夕は奈良時代に中国から伝わった行事で、織姫と彦星が天の川を渡り、年に一度だけ会える日とされています。給食では七夕にちなんで、星型のメンチカツや、おさかなと星型かまぼこを使って天の川に見立てた七夕汁を作りました。
8	金	○	ご飯 あじのガーリック焼き えのきのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 でん粉	にんにく えのきたけ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ グリンピース	603	30.1	

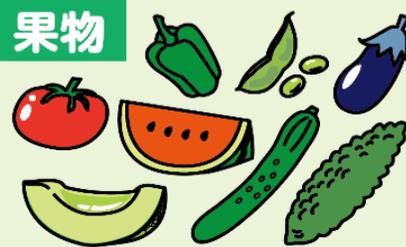
しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

<h3>香りの強い野菜</h3> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。</p> 	<h3>すっぱい食べ物</h3> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p> 
<h3>ネバネバ野菜</h3> <p>ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p> 	<h3>夏が旬の野菜・果物</h3> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p> 

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
11	月	○	夏野菜カレー(麦ご飯) 枝豆とキャベツのサラダ 小玉すいか	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 ズッキーニ なす かぼ ちゃ キャベツ パプリカ 枝 豆 すいか	714	22.9	ご当地給食(沖縄県) ふチャンブルー(12日) 「チャンブルー」という料理は、沖縄の言葉で「混ぜこぜにしたもの」という意味です。人参、小松菜、卵と一緒に、ふを入れて、いろいろな食感が楽しめるようにしました。  トマト(14日) トマトは、夏の日差しを浴びて真っ赤になる代表的な夏野菜です。トマトには昆布と同じうま味成分である「グルタミン酸」がたくさん含まれていて、料理をよりおいしく仕上げてくれます。トマトを完熟させるほど、このグルタミン酸は多くなります。  レタス(15日) レタスのおいしい時期は4月～9月です。全体の95%が水分で、おなかの調子を整える食物繊維や、ストレスなどへの抵抗力を高めるビタミンCが豊富です。レタスは、サラダなど生で食べるイメージが強い野菜ですが、スープや鍋物、炒め物など加熱してもおいしく食べられます。 
12	火	○	ご飯 鶏肉の中華だれ もずくスープ ふチャンブルー	牛乳 鶏肉 ハム も ずく ベーコン 鶏卵	米 米ぬか油 ごま油 砂糖 でん粉 ふ	にんにく 人参 玉ねぎ 小 松菜 緑豆もやし	604	24.3	
13	水	○	ご飯 麻婆なす こんにゃくと大根のサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 たけのこ 長ねぎ なす 大根 こんにゃく パプリカ 小松菜	607	24.3	
14	木	○	ご飯 ホキの甘酢だれ トマトスープ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 ホキ ベーコン	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 キャベツ トマト とうもろ こし ほうれん草	591	20.6	
15	金	○	ミルクパン(食パン) ハンバーグバーベキューソース レタスと卵のスープ 人参とツナのサラダ	牛乳 ハンバーグ 鶏 卵 ツナ	ミルクパン 米ぬか 油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく セロリ 玉ね ぎ 人参 レタス 緑豆もやし 小松菜	605	26.8	
19	火	○	みそ豚丼(ご飯) 華風和え	牛乳 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ご ま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 キャベツ 長ねぎ こんに ゃく いんげん きゅうり 緑豆もやし	603	23.5	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 小学校の基準値は中学年を基にしています。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	623	25.0
							学校給食摂取基準	650	21~32

調理場からのお知らせ



第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について

区分	学校名	調理場炊飯のご飯提供予定日
Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和4年7月12日(火)
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和4年7月13日(水)
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和4年7月14日(木)

☆学校給食費は納期限までにお支払いください。

【お知らせ】7月分の給食費の口座振替は8月1日(月)です。

毎回、指定された口座の残高不足により振替えが出来ない方が多く見受けられますので、必ず振替日の前日までに口座へご用意ください。学校給食費は、法律に基づき保護者の皆様に食材料費として公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。

※ 現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております(令和3年度は5件の申立てを行いました)。未納がある方は速やかに納入してください。

【学校給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111内線652