




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	
3	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 鶏肉 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 ちや キャベツ パプリカ 枝 豆 すいか	823	28.4	<b>ご当地給食(沖縄県)</b> <b>もずくスープ</b> (4日) もずくはわかめやひじきなどと同じ海藻の仲間で、そうめんのように細長く、枝分かれした糸のような形をしています。給食では、もずくを鶏ガラでとったスープに入れます。もずくのつるつとした食感や歯ごたえを味わって食べましょう。 	
4	火	○	ご飯 さばのガーリック焼き もずくスープ ふチャンブルー	牛乳 さば ハム も ずく ベーコン 鶏卵	米 米ぬか油 ふ 砂 糖	にんにく 人参 玉ねぎ 小 松菜 緑豆もやし	764	32.3	<b>トマト</b> (5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。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、料理をおいしく仕上げてくれます。今日のスープには、稲城市内で収穫されたトマトを使用します。トマトの風味を感じながら、味わっていただきます。 	
5	水	○	ココアマール食パン 鶏肉のパーベキューソース トマトスープ 人参とツナのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	マールパン 米ぬ か油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ トマト 緑 豆もやし 小松菜	808	31.9	<b>なす</b> (10日) なすは7月から9月にかけて旬を迎える野菜です。なすの皮の紫色はナスニンという成分です。ナスニンは、アントシアニンという色素の一種で、目の疲れをやわらげる効果があります。給食では、なすを豆腐や調味料などと一緒鍋で煮込んだ麻婆なすを作ります。 	
6	木	○	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 にやく いんげん きゅうり 緑豆もやし	729	28.0	<b>七夕</b> (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。江戸時代から始まったといわれる、願い事を書いた短冊を笹の葉に飾る風習は、日本独自の文化で今も日本各地で行われています。 	
7	金	○	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	733	24.0	<b>世界の料理(ギリシャ)</b> <b>ファソラーダ</b> (白いんげん豆のスープ) (11日) 7月の世界の料理は、ギリシャです。ギリシャはヨーロッパ南東部の国で、4000年以上前から文明が栄え、オリンピック発祥の国としても有名です。ギリシャ料理は、スペインやイタリア、モロッコなどの料理とともに「地中海食」と呼ばれ、日本の和食と同じようにユネスコの無形文化遺産に登録されています。給食では、ギリシャでは定番の家庭料理である、白いんげん豆と野菜をじっくり煮込んだ「ファソラーダ」というスープを作ります。 	
10	月	○	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	737	29.3	<b>きゅうり</b> (19日) きゅうりは夏が旬の野菜です。きゅうりは歯ごたえのある食感とすっきりとした味わいがあり、水分を多く含んでいます。この豊富な水分ときゅうりに含まれるカリウムには、体調を整え、夏バテを改善する働きがあります。 	
11	火	○	ミルクパン(食パン) 鶏肉のマスタード焼き ファソラーダ (白いんげん豆のスープ) ペンネソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 豚肉	ミルクパン 米ぬか 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルー ム トマト にんにく キャベツ ぶなしめじ	753	34.5		
12	水	○	ご飯 ホキの甘酢だれ レタスと卵のスープ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 ホキ 鶏卵 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 レタス とうもろこし ほう れん草	730	28.1		
13	木	○	ご飯 みそ肉じゃが にらともやし炒め	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	729	29.4		
14	金	○	ガパオライス(ご飯) 春雨と肉団子のスープ	牛乳 肉団子 鶏肉	米 緑豆春雨 米ぬ か油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ に んにく パプリカ ピーマン たけのこ	711	26.8		
18	火	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ 豚汁 もやしと油揚げの甘酢和え	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖	生姜 人参 こんにゃく ごぼ う 大根 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	758	32.9		
19	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	746	28.1		
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 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	752	29.5	
							学校給食摂取基準	830	27~41	



稲城市HP  
「学校給食」ページ





◎稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



Instagram始めました!

稲城市の学校給食【公式】





クックパッド  
「稲城市学校給食のキッチン」

# 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



3色のバランスも意識しよう

黄色の食品



緑の食品



赤の食品

## 稲城市産食材情報



給食では、生産者、JA東京みなみ、市役所経済課のみなさんの協力により、さまざまな稲城市産食材を使用しています。今学期は6月までに玉ねぎ、赤玉ねぎ、じゃが芋を使用し、7月にはトマトを使用する予定です。2学期以降も高尾ぶどうや稲城市産新高梨をはじめとするたくさんの稲城市産食材が給食に登場する予定ですので、楽しみにしてください。



玉ねぎ畑の様子



### 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

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5年7月4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5年7月6日(木)
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5年7月7日(金)

★ 給食費は納期限までにお支払いください。  
7月分の給食費の口座振替日は7月31日(月)です。  
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。毎回、指定口座の残高不足により振替が出来ない方が見受けられますので、必ず振替日の前日【7月30日(日)】までに指定口座にご用意ください。  
★ 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4年度は7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。  
★ 長期間給食を停止したいときは、お早めに学校にお申し出ください。停止のお申し出がない期間は給食費がかかります。