

7月 よてい献立表

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
1	月	○	みそ豚丼(ご飯) 大根のごま酢和え	牛乳 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 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 大根 きゆ うり	592	23.5	稲城市産のトマト(2日) トマトスープには、稲城市 内で収穫された、採れたて のトマトも使っています。  トマトは昼と夜の気温の差が大きくな るほど色鮮やかに育ちます。トマトを育て る農家さんはトマトがおいしく熟してい るかを一つ一つ確認しながら、手作業で収 穫をしています。 トマトには、「料理がおいしい!」と感じ てる「うま味成分」が、たっぷり含まれて います。旬の野菜を味わっていただきま しょう。
2	火	○	ぶどうパン(食パン) 鶏肉のきのこソース トマトスープ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	ぶどうパン 米ぬか 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム 人 参 キャベツ トマト パプリ カ とうもろこし 小松菜	598	25.2	
3	水	○	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 ちや キャベツ パプリカ 枝 豆 すいか	714	22.9	
4	木	○	ご飯 さばのガーリック焼き えのきのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば 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	663	30.5	七夕(5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。 七夕汁は、おさかな麺(魚のすり身で 作られた麺)と星型かまぼこを使って天 の川に見立ててみました。  にんじんは「短冊 切り」という笹の 葉に飾る短冊の 形をした切り方 で切っています。
5	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 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	608	20.6	
8	月	○	長崎ちゃんぽん(蒸し中華めん) にらまんじゅう(2コ) 大根サラダ	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 いか なたと	中華めん 米ぬか油 でん粉 砂糖	生姜 人参 キャベツ きくら げ 大根 きゅうり 玉ねぎ	641	25.9	世界の料理(イタリア) ミネストローネ(10日)  7月の世界の料理は、イタリアです。 イタリア料理といえば、トマトを使った 料理がたくさんあります。 給食では、イタリアの家庭料理のひと つの「ミネストローネ」を味わいます。「ミ ネストローネ」は「具だくさんのスープ」 という意味です。たっぷりの野菜と一緒に 煮込んで作ります。 
9	火	○	ご飯 みそ肉じゃが キャベツとえのきのおひたし	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 こんにやくい んげん キャベツ えのきた け	644	28.3	
10	水	○	ダイスチーズパン ホキフライ ミネストローネ ささみとコーンのソテー	牛乳 ホキ 豆乳 ベーコン 鶏肉	ダイスチーズパン でん粉 米パン粉 米 ぬか油 マカロニ 砂 糖	にんにく セロリ 人参 玉ね ぎ マッシュルーム トマト エリンギ とうもろこし	626	29.7	
11	木	○	ご飯 麻婆なす 春雨の華風和え	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 緑豆 春雨 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 たけのこ 長ねぎ なす きゅうり 緑豆もやし	623	24.7	
12	金	○	ご飯 さけの照り焼きだれ にらたま汁 豚肉とチンゲン菜炒め	牛乳 さけ 豆腐 鶏 卵 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 にら 生姜 チ ンゲン菜 緑豆もやし パプ リカ	585	30.0	なす(11日) なすは7月から9月頃が旬の野菜で す。なすは種類が多く、形は丸いもの・長 いものなど、色は紫色・白色・緑色など、 日本全国でも100種類以上が育てられ ています。給食では、なすを豆腐や 調味料などと一緒に鍋で 煮込んだ、麻婆なすにします。 
16	火	○	ご飯 鶏肉の中華だれ もずくスープ ふチャンプルー	牛乳 鶏肉 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 長 ねぎ 緑豆もやし	617	24.9	
17	水	○	ガパオライス(ご飯) 春雨と肉団子のスープ ももゼリー	牛乳 肉団子 鶏肉	米 緑豆春雨 米ぬ か油 砂糖 ももゼ リー	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	611	22.6	ご当地給食(沖縄県) もずくスープ・ ふチャンプルー(16日) 7月のご当地給食は沖縄県です。 もずくスープのもずくは、わかめやひじ きなどと同じ海藻の仲間です。給食で は、もずくのつるつとした食感や歯ごたえ を味わえるように、スープに入れていた だきます。 ふチャンプルーは、「お麩」を使った炒 め物です。「チャンプルー」は、沖縄県の 方言で「ごちゃ混ぜ」 という意味です。 
18	木	○	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 こんにやくごぼ う 大根 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	615	26.1	
19	金	○	ココアマール食パン 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	マールパン 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	705	24.7	
* 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	632 628	25.7 25.4
							学校給食摂取基準	650	21~32

※5月8日(水)に提供を中止したペンソテーの相当品目として、7月9日(火)のみそ肉じゃがの豚肉を増量いたしました。(第一調理場)



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
 食物アレルギーなどの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」





暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日、毎食の食事をきちんと食べることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけて元気に過ごしましょう。

こまめな水分補給で脱水を防ぎましょう

私たちのからだは約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏の気温が高い日には、汗の量も多くなるので、こまめな水分補給が必要です。また、汗の中には水分の他に塩分も含まれています。そのため汗をかいたときには水分の他に、塩分の補給も必要です。

私たちは主に食事から塩分を補給しています。そのため、日常生活の時はしっかり食事をしていれば飲み物から塩分を補給しなくても十分に足りています。しかし、運動時に大量に汗をかいたときは、水分だけではなく、失われた塩分などの成分も補給しなければいけません。運動時の水分補給としては、水だけよりも塩分などのミネラルを補給するためにスポーツドリンクなどが適しています。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。



飲みすぎに注意!
ペットボトル入り
甘い清涼飲料

夏場の暑い日などには、甘い清涼飲料をたくさん飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて少量ずつ、飲みすぎないように調整しましょう。



夏野菜を食べて元気に過ごしましょう

気温や湿度が高く、水分を多くとることもあって、食欲がわきにくい季節ですが、夏を乗り切るには食事も重要です。食べやすい料理や、盛り付け方を工夫して、しっかりと栄養をとりましょう。レモンなどで酸味をきかせてさっぱりとした味付けにしたり、香味野菜や香辛料で味にアクセントをつけたりするのもよい方法です。

そしておすすめは夏野菜です。夏野菜にはビタミンやミネラルが含まれ、水分も多く含んでいるので夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。夏にピッタリな給食レシピを紹介しします。ぜひご家庭でも作ってみてください。



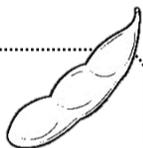
ひじきのサラダ

【材料（4人分）】

- ・ 緑豆もやし…100g
- ・ にんじん（せん切り）…1/2本
- ・ 芽ひじき（乾燥）…4g
- ・ 枝豆（ゆでてふさから出す）…50g
- ・ 玉ねぎ（スライス）…1/2個

【ドレッシング】

- ・ 酢…小さじ2
- ・ 油…小さじ1
- ・ 塩…少々
- ・ こしょう…少々
- ・ 砂糖…小さじ1
- ・ しょうゆ…大さじ1/2杯
- ・ 玉ねぎ（すりおろす）5g



さっぱり味のドレッシングで
野菜もひじきも美味しく♪

- ①野菜を切り、芽ひじきを戻しておく。
- ②ドレッシングの調味料等をよく混ぜ合わせて、玉ねぎが甘くなるように加熱する。（電子レンジでもOK!）
- ③野菜とひじきを茹で、茹であがったら冷やす。
- ④冷ましたドレッシングと和える。



稲城市産の食材を

給食で味わいましょう



稲城市の学校給食では、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の食材を使用しています。今学期は6月までに玉ねぎ、長ねぎを使用し、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新高梨をはじめとするたくさんの稲城市産の食材が給食に登場する予定ですので、楽しみにしててください。

【採れたての玉ねぎ】→
学校給食用に大きめの玉ねぎを作って、使いやすいようサイズごとに分けて、調理場に届けてくれます。



←【種から育てられた
ねぎの苗】
これから畑に植え替えて、土を寄せながら大切に育てられます。

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6年7月9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6年7月11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6年7月12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（水）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多々見受けられますので、必ず振替日の前日【7月30日（火）】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。未納がある方は速やかに納入してください。納入が困難な場合にはお早めにご相談ください。

☆ 長期欠席等により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。

☆ お子さんに安全・安心な学校給食を食べていただくことを最優先に運営しております。そのため、材料の仕入れ段階等の問題により、急遽一部の給食提供ができなくなる場合もございます。その際には、別の日での献立等で調整させていただきますので、給食費の返還はいたしかねますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

【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