

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	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 絹さや ぶなしめじ 緑豆もやし にら	601	24.6	ご当地給食(北海道) 豚丼(6日) 豚丼は、北海道帯広市で生まれたとされる料理です。初めて豚丼を作った人は、かば焼きのタレをヒントにして、砂糖やしょうゆで甘辛く味つけした豚丼を作ったそうです。給食では、豚肉以外に、キャベツ、玉ねぎ、にんじんなどの野菜もたくさん入れました。
2	金	○	ミルクパン(渦巻) ハンバーグデミグラスソース 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	玉ねぎ 人参 レタス 緑豆もやし 小松菜	598	26.7	
5	月	○	ご飯 さけの照り焼きだれ かぼちゃのみそ汁 豚肉とピーマンの甘辛炒め	牛乳 さけ みそ 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ ピーマン	588	30.6	七夕(7日) 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。今日の給食は、七夕にちなんで、星型のメンチカツと七夕汁を作りました。七夕汁には魚のすり身で作られた黄色い星型のかまぼこと魚麵が入っています。 
6	火	○	豚丼(ご飯) いんげんのごま和え みかんゼリー	牛乳 豚肉	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 いんげん 緑豆もやし	642	24.6	
7	水	○	ご飯 星型メンチカツ (ボトル中濃ソース) 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	
8	木	○	ご飯 あじの香味だれ えのきのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 あじ 豆腐 揚げ みそ 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも	生姜 にんにく 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ グリンピース	613	30.2	東京2020オリ・パラ応援給食(アメリカ) ポークビーンズシチュー(9日) アメリカは、世界で3番目に面積の広い国で、様々な国の人や文化が集まっている国の一つです。ポークビーンズシチューは、アメリカの家庭でよく作られている、豚肉、豆、じゃがいも、にんじんなどが入った具だくさんの煮込み料理です。
9	金	○	ショートニングパン(コッペ) 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	ショートニングパン 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	649	23.9	

調理場からのお知らせ



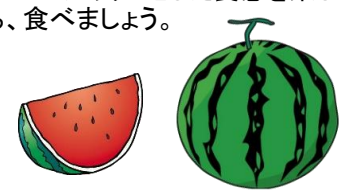
今月の第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について

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3年7月5日(月)
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3年7月6日(火)
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3年7月7日(水)

さあ、いよいよ待ちに待った夏休みです。青い海、輝く太陽、夏は子どもたちが大好きな季節です。しかし、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。休み中を健康にのりきるために、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。

給食のない夏休みには、牛乳をのもう。


牛乳には、カルシウムがたっぷりはいっています。カルシウムは骨になるばかりでなく、「筋肉の収縮」や「神経細胞のメッセンジャー」の役目もするので、スポーツにもとても良い飲みものなのです。それだけでなく、エネルギーの代謝を助けるビタミンB1やビタミンB2などいろいろな栄養があります。つまり、牛乳は、すぐれたスポーツドリンクなのです。

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	
12	月	○	ご飯 鶏肉の中華だれ もずくスープ ふちゃんぷルー	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	ふちゃんぷルー(12日) ちゃんぷルーとは、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なりました。	
13	火	○	ご飯 生揚げとキャベツのキムチ炒め 大根とこんにゃくのサラダ (和風ドレッシング)	牛乳 豚肉 みそ 生 揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人 参 キムチ キャベツ たら 長ねぎ 大根 こんにゃく 小 松菜	628	26.0		
14	水	○	キャロット食パン 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	キャロットパン 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	606	23.3	塩(15日) 「塩」は、私たちの体にとって大切なもの であり、なくては生きていけません。しか し、とり過ぎも体にはよくないため、給食 では気をつけてうす味に仕上げていま す。 塩は味をつけること以外に、りんごを 切ったときに色が変わるのを防いだり、 おしろこやあんこなどの甘みをより引き 立たせる等、様々な役割があります。	
15	木	○	ご飯 さばの塩焼き 豚汁 小松菜の梅肉和え	牛乳 さば 豚肉 み そ	米 米ぬか油 さとい も 砂糖	人参 こんにゃく ごぼう 大 根 長ねぎ 小松菜 緑豆も やし 梅	608	28.0		
16	金	○	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 ちャ キャベツ パプリカ 枝 豆 すいか	714	22.9	小玉すいか(16日) 「小玉すいか」は、小玉という名前の通り、 重さが2kgほどの小さなすいかです。 90%以上が水分であるすいかは、体を 冷やす効果や暑さで疲れた体を元気に してくれる働きがあります。 すいかのシャリっとした食感を楽しみな がら、食べましょう。	
19	月	○	菜飯 五目うま煮 くきわかめサラダ	牛乳 豚肉 さつま揚 げ くきわかめ	菜飯 米ぬか油 じゃ がいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく た けのこ 干しいたけ いん げん 緑豆もやし きゅうり	601	21.8		
*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	620	25.2	
							学校給食摂取基準	650	21~32	

夏休みの食生活について考えよう


な 何でも食べて夏バテ知らず

1日30品目を目標に黄・赤・緑の食べ物を取り合わせて食べましょう。




や 夜食に気をつけよう

夜ふかしをして、寝る直前に食べるのはやめましょう。



の 飲むなら麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。水分をとるなら、麦茶か水で。栄養バランスのよい牛乳もおすすめ。



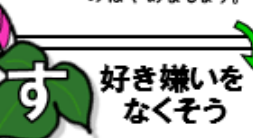
く 薬(サプリ)を飲むより食べ物を

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。




す 好き嫌いをなくそう

食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちで、嫌いなものでも一口食べてみましょう。




じ 室内では冷房に注意

室内で過ごす時間が多くなりますが、冷房の効かせすぎには注意しましょう!




し 時間を決めて1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう!



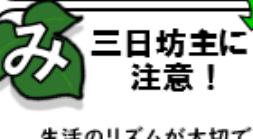
つ 冷たいものはほどほどに

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなり、お腹をこわしやすくなります。




み 三日坊主に注意!

生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送りましょう。



よ よくかんで食べよう

種類ばかりでなく、かみごたえのある食べ物もとり入れてよくかみましょう。



な ↓ つ ↓ や ↓ す ↓ み ↓ の ↓ し ↓ よ ↓ く ↓ じ

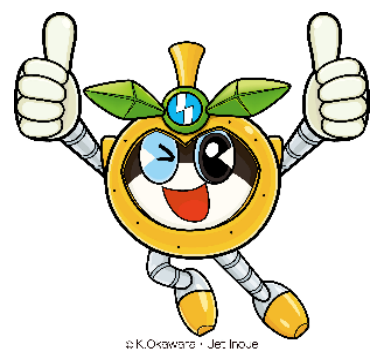
夏休みの食生活目標をたてよう。

朝・昼・夕、きちんと食べる。

冷たいものを食べ過ぎない。

お手伝いをする。

野菜を食べる。



☆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2日(月)です。
 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、必ず振替日の前日までに指定口座にご用意ください。給食費は食材を購入するための貴重な財源となっており、法律に基づき、保護者の皆様に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。
 ※現在までの未納者に督促を行います。納入されない場合は順次法的措置の対象となりますので、未納がある方は速やかに納入または相談してください(令和2年度は5件の法的措置の申し立てを行いました)。
 【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・653