

にち 日	こ ん だ て め い		し ょ く ざ い り よ う			えいようか たんぱく質(g)	
	し ゆ し ょ く つ け る も の	の み も の	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしよくひん
1 火	むぎごはん		もずくのみそしる ししゃもフライ じゃがいものそばろに	こめ, むぎ, あぶら, じゃがい も, さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, もずく, みそ, ししゃも フライ, とりにく, だいず	<b>にんじん, だいこん, ながねぎ, た まねぎ</b> , こんにやく, いんげん	587 21.5
2 水	むぎごはん		あぶたまどん キャベツのしおこんがいため りんご (かん)	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶ ら, ごま	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, た まご, とりにく, しおこんが	<b>にんじん, たまねぎ, いんげん, に んにく, キャベツ, りんご</b>	614 25.1
3 木	ごはん		チキンクリームソース アジナゲット(2) やさいソテー	こめ, あぶら, ルウ	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, いんげんまめ, クリー ム, チーズ, アジナゲット	にんにく, <b>たまねぎ, にんじん, キャベツ</b> , とうもろこし	654 24.4
4 金	くろざとう しよくパン		マカロニスープ とりにくのハーブやき マセドアンサラダ (マヨネーズ)	パン, あぶら, マカロニ, じゃ がいも, マヨネーズ	ぎゅうにゅう, ウィンナー, レ ンズまめ, とりにく	<b>にんじん, たまねぎ, キャベツ, こ まつな</b> , にんにく, きゅうり	582 24.5
7 月	とうもろこし ごはん		たなばたじる しろみざかなのごまだれかけ にらのあえもの (ちゅうかドレッシング)	こめ, そうめん, かたくりこ, あぶら, さとう, ごま, ドレッ シング	ぎゅうにゅう, とりにく, とう ふ, たら	とうもろこし, <b>だいこん, にんじ ん, えのき, ながねぎ</b> , しょう が, <b>キャベツ</b> , にら, もやし	580 25.5
8 火	むぎごはん		なつやさいかレー チンゲンサイともやしのいためもの パイナップル (かん)	こめ, むぎ, あぶら, じゃがい も, ルウ, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, ぶたにく	しょうが, にんにく, <b>たまねぎ, にんじん</b> , かぼちゃ, <b>なす, ピーマ ン</b> , もやし, <b>チンゲンサイ</b> , パイ ナップル	643 21.5
9 水	ミルク しよくパン		やさいスープ とりにくのからあげ きのこのソテー	パン, あぶら, じゃがいも, か たくりこ	はっこうにゅう, とりにく, ぶ たにく	<b>にんじん, たまねぎ</b> , とうもろこ し, <b>こまつな</b> , しょうが, にんに く, <b>キャベツ</b> , しめじ, エリンギ, えのき	580 26.3
10 木	ごはん		キャベツのみそしる さばのさんしょうやき じゃがいもとひじきのいために	こめ, あぶら, じゃがいも, さ とう	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, さば, ひじき, あぶらあげ	<b>にんじん, キャベツ, えのき, なが ねぎ</b>	581 26.3
11 金	ちゅうかめん (こほうそう)		ジャージャーめんのたれ もやしのいためナムル れいとうむきみかん	ちゅうかめん, あぶら, さと う, かたくりこ, ごまあぶら, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だい ず, みそ	しょうが, にんにく, <b>たまねぎ, にんじん</b> , たけのこ, しいたけ, <b>な がねぎ, チンゲンサイ</b> , もやし, み かん	588 25.1
14 月	しよくパン マーガリン		なつやさいのミネストローネ オムレツ ジャーマンポテト	パン, あぶら, さとう, じゃが いも, マーガリン	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, オムレツ, ベーコン	にんにく, <b>にんじん, たまねぎ, ズッキーニ, なす</b> , トマト	580 21.8
15 火	むぎごはん		ごじる さわらのこうみやき もやしサラダ (ごまドレッシング)	こめ, むぎ, じゃがいも, ド レッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, だいず, とうふ, み そ, さわら	<b>にんじん, だいこん, ながねぎ</b> , に んにく, しょうが, <b>キャベツ</b> , もや し, <b>きゅうり</b>	580 29.0

# 7月

7日(月)七夕

7月7日は、五節句の一つ『七夕』で  
す。中国から伝わった『織姫と彦星』の  
伝説や、日本の『棚機つ女』の伝説がも  
とになった行事です。  
給食では『たなばたじる』の中に天の  
川に見立てたそうめんを入れています。  
ぜひ食べてみてください。

## 8日(火) なつやさいかレー

夏野菜は色鮮やかで、ビタミンやミネ  
ラルを豊富に含みます。また、水分も多く  
含んでいるため、体温を下げる働きが  
あります。  
今月のカレーはかぼちゃ、なす、ピーマ  
ンなどの夏野菜を使用し、少しスパイ  
シーな味付けになっています。夏野菜を  
食べて、暑い夏を元気いっぱい過ごして  
いきましょ。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

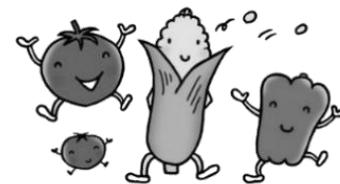
学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>



※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用詳細  
献立表にてお願いいたします。



日	こ ん だ て め い		し ょ く ざ い り ょ う			えいようか	
曜日	しゆしよくつけるもの	のみもの	お か ず	おもにエネルギーのもとになるしよくひん	おもにからだをつくるもとになるしよくひん	おもにからだのちようしをととのえるもとになるしよくひん	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
16	むぎごはん		ぐだくさんのみそしる さめのココロたつたあげ しおにくじゃが	こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ、わかめ、さめ、ぶたにく	にんじん、ごぼう、だいこん、えのき、しょうが、にんにく、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	594 27.0
17	むぎごはん		たまごいりキムチスープ ねぎしおぶたにくいため フルーツミックス	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、もやし、キムチ、ながねぎ、にんにく、しょうが、パイナップル、りんご、もも	596 23.0



《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ  
ピーマン、だいこん、なす、キャベツ、ながねぎ



★瑞穂町生産者★

こまつな



## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめてみました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけ朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うものもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

**カルシウムの多い食品**

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、ごま、小松菜、切干し大根、ひじき、豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



給食の実施日は各学校によって異なります。材料の都合により献立を変更することがあります。