

7月のこんだて 小学校

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる		
1	金	ごはん みそカツ あおなとコーンのスープ ゆでチンゲンサイ (ごまドレ)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、ウインナー	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、こんにやく、 さんおんとう、ドレッシング	セロリー、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、こまつな、 しょうが、チンゲンサイ、 キャベツ	620 26.7	 <b>7日(木) 七夕献立</b> 7月7日は『七夕』です。それにちなみ、 <b>星形のかまぼこ</b> を入れた「すまし汁」と、デザートには「七夕ゼリー」を提供します。  今月の府中産野菜は <b>玉ねぎ・じゃがいも・小松菜</b> の予定です。
4	月	ツナピラフ トマトいりポトフ メカブサラダ (たまねぎドレ) れいとうみかん		ぎゅうにゅう、まぐろ、 ぶたにく、めかぶ	こめ、こめぬかあぶら、 オリーブゆ、じゃがいも、 さんおんとう、こんにやく、 ドレッシング	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 ホールコーン、トマトみずに、 トマトピューレ、かぶ、 セロリー、しょうが、キャベツ、 れいとうみかん	571 20.7	
5	火	ぶたキムチどん ウースタン ミニトマト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、とうふ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら	はくさい、ねぎ、にら、 はくさいキムチ、にんにく、 しょうが、たけのこ、こまつな、 にんじん、ミニトマト	577 23.7	
6	水	くろまいごはん さわらのあまからだれ とりごぼうじる やさいのソースいため		ぎゅうにゅう、さわら、 とりにく、なまあげ、 みそ、ウインナー	こめ、くろまい、でんぶん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう	たまねぎ、ごぼう、にんじん、 だいこん、こまつな、キャベツ、 たけのこ、きパブリカ、 しょうが、にんにく	671 30.7	
7	木	ごはん まつかぜやき すましじる わかめいりサラダ たなばたゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、 みそ、ちらしかまぼこ、 わかめ	こめ、さんおんとう、パンこ、 ごま、こめぬかあぶら、 オリーブゆ、たなばたゼリー	たまねぎ、しょうが、だいこん、 にんじん、えのきたけ、ねぎ、 こまつな、キャベツ、にんにく	635 26.5	

※7月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月1日(月)です。7月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。  
 ※8・9月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月31日(水)です。8月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。



水分補給をこまめにしよう!

汗を多くかく夏場は水分補給が重要です。この時期は体が暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になることがあります。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとることを意識しましょう。運動などで汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクなどの塩分が含まれているものがおすすです。

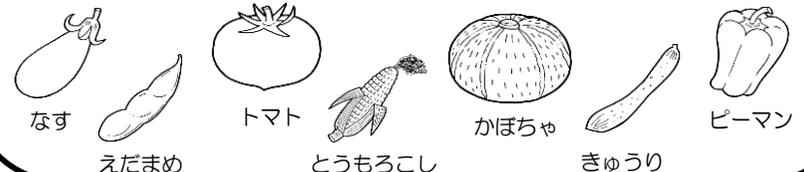


ジュースはたくさん飲むと糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜を「夏野菜」と呼びます。水分を多く含みビタミンやミネラルも豊富なので夏バテや熱中症の予防に役立ちます。7月の給食にもたくさん登場します。

- 8日(金) 「スッキーニ炒め」
- 11日(月) 「コーンと枝豆入りサラダ」
- 14日(木) 「夏野菜カレーライス」 など



Aブロック校  
三小 住吉小  
矢崎小 四谷小  
南町小 日新小

Bブロック校  
一小 五小  
七小 九小  
武蔵台小  
本宿小

7月のこんだて  
小学校

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる			
8	金	ジャージャーめん ポテトフライ ズッキーニいため		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、だいず、みそ、 ベーコン	ちゅうかめん、でんぷん、 さんおんとう、じゃがいも、 こめぬかあぶら	にんにく、しょうが、しいたけ、 にんじん、ねぎ、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、しめじ、 ズッキーニ	634 26.6	<p><b>14日(木)「夏野菜カレーライス」</b> 人気のカレーに、旬のなすとかぼ ちゃを入れて作ります。また、本宿 小学校の3年生が掘ったじゃが芋を 使用します。お楽しみに！</p> <p><b>19日(火)「鶏肉のフリカッセ」</b> フランス語で「白い煮込み」という 意味の煮込み料理です。焼いた鶏肉 に手作りのクリームソースをかけて 提供します。</p> <p>給食センターホーム ページへのアクセスは、 こちらが便利です。</p>	
11	月	セルフサンド (ミルクパン・チリコンカン) やさいスープ コーンとえだまめいりサラダ みかんシャーベット		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、とりにく	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さつまいも、 オリーブゆ	にんにく、たまねぎ、トマトみずに、 トマトピューレ、にんじん、 えのきたけ、はくさい、しょうが、 えだまめ、ホールコーン、 みかんシャーベット	696 27.8		
12	火	もちじゅうろっこくまいおにぎり にどうふ わかめスープ やさいのしおこうじいため		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、とりにく、 ちくわ、わかめ	こめ、もちこめ、おしむぎ、みどりまい、 もちあわ、あかまい、もちきび、はとむぎ、 ひえ、はつがげんまい、たかきび、だいず、 アマランサス、もちげんまい、くろまい、 うるちあわ、くろまめ、こんにやく、 あずき、こめぬかあぶら、さんおんとう	にんじん、えだまめ、たまねぎ、 しいたけ、ねぎ、はくさい、 しょうが、あかパブリカ、 キャベツ	595 28.2		
13	水	ごはん ホキのレモンじょうゆ ぶたじる やさいのケチャップいため		ぎゅうにゅう、ホキ、 ぶたにく、とうふ、みそ、 ベーコン	こめ、でんぷん、じゃがいも、 こめぬかあぶら、オリーブゆ さんおんとう、こんにやく	レモン、にんじん、だいこん、 ねぎ、にんにく、あかパブリカ、 たまねぎ、キャベツ、しめじ	624 27.6		
14	木	なつやさいカレーライス しらたきいため こだますいか	ヨー グル ルク ト	ドリンクヨーグルト、 みそ、とりにく、ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、バター、 じゃがいも、こむぎこ、 したらき、さんおんとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマトみずに、なす、 かぼちゃ、たけのこ、チンゲンサイ、 あかパブリカ、すいか	648 19.9		
15	金	ごはん さばのピリからやき さわにわん いろどりソテー		ぎゅうにゅう、さば、 ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、 ごまあぶら、ごま、オリーブゆ	ねぎ、にんにく、ごぼう、だいこん、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 キャベツ、あかパブリカ、エリンギ	629 24.7		
19	火	かぼちゃパン とりにくのフリカッセ ベーコンスープ コールスロー		ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、ベーコン	パン、バター、こむぎこ、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 オリーブゆ、さんおんとう	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、さやいんげん、しょうが、 キャベツ、セロリー、ホールコーン	686 26.2	今月の 平均	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 25.8 g

※材料等の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。 給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>

7月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	秋田	さつまいも	千葉・茨城	キャベツ	群馬・茨城
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	じゃが芋	鹿児島・長崎・府中	白菜	長野
豚肉	茨城・埼玉・青森	かぶ	青森	小松菜	東京・埼玉・府中
鶏肉	宮崎・岩手他	ごぼう	群馬・宮崎他	胡瓜	埼玉・茨城
さば	ノルウェー・アイルランド	大根	青森・北海道	ミニトマト	栃木・長野
鱈	東シナ海	玉ねぎ	佐賀・香川・府中他	長茄子	茨城
ホキ	ニュージーランド	にんじん	千葉・青森	ズッキーニ	群馬・長野
小玉すいか	群馬	ねぎ	茨城	セロリー	長野

※7月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月1日(月)です。7月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。  
※8・9月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月31日(水)です。8月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。

7月のこんだて 小学校

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1	金	ぶたキムチどん ウースータン ミニトマト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、とうふ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら	はくさい、ねぎ、にら、 はくさいキムチ、にんにく、 しょうが、たけのこ、こまつな、 にんじん、ミニトマト	577 23.7	<p><b>5日(火) 七夕飾立</b></p> <p>7月7日は『七夕』です。それにちなみ、<b>星形のかまぼこ</b>を入れた「すまし汁」と、デザートには「七夕ゼリー」を提供します。</p> <p>今月の府中産野菜は <b>玉ねぎ・じゃがいも・小松菜</b> の予定です。</p>
4	月	ジャージャーめん ポテトフライ ズッキーニいため		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、だいず、みそ、 ベーコン	ちゅうかめん、でんぷん、 さんおんとう、じゃがいも、 こめぬかあぶら	にんにく、しょうが、しいたけ、 にんじん、ねぎ、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、しめじ、 ズッキーニ	634 26.6	
5	火	ごはん まつかぜやき すましじる わかめいりサラダ たなばたゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、 みそ、ちらしかまぼこ、 わかめ	こめ、さんおんとう、パンこ、 ごま、こめぬかあぶら、 オリーブゆ、たなばたゼリー	たまねぎ、しょうが、だいこん、 にんじん、えのきたけ、ねぎ、 こまつな、キャベツ、にんにく	635 26.5	
6	水	かぼちゃパン とりにくのフリカッセ ベーコンスープ コールスロー		ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、ベーコン	パン、バター、こむぎこ、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 オリーブゆ、さんおんとう	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、さやいんげん、しょうが、 キャベツ、セロリー、ホールコーン	686 26.2	
7	木	もちじゅうろっこくまいおにぎり にくどうふ わかめスープ やさいのしおこうじいため		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、とりにく、 ちくわ、わかめ	こめ、もちごめ、おしむぎ、みどりまい、 もちあわ、あかまい、もちきび、はとむぎ、 ひえ、はつがげんまい、たかきび、だいず、 アマランサス、もちげんまい、くろまい、 うるちあわ、くろまめ、こんにやく、 あずき、こめぬかあぶら、さんおんとう	にんじん、えだまめ、たまねぎ、 しいたけ、ねぎ、はくさい、 しょうが、あかパプリカ、 キャベツ	595 28.2	

※7月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月1日(月)です。7月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。  
 ※8・9月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月31日(水)です。8月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。



水分補給をこまめにしよう!

汗を多くかく夏場は水分補給が重要です。この時期は体が暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になることがあります。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとることを意識しましょう。運動などで汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクなどの塩分が含まれているものがおすすです。

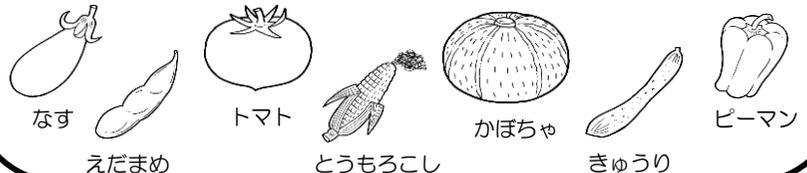


ジュースはたくさん飲むと糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜を「夏野菜」と呼びます。水分を多く含みビタミンやミネラルも豊富なので夏バテや熱中症の予防に役立ちます。7月の給食にもたくさん登場します。

- 4日(月) 「ズッキーニ炒め」
- 13日(水) 「コーンと枝豆入りサラダ」
- 15日(金) 「夏野菜カレーライス」 など



Cブロック校  
二小 六小  
十小 新町小  
若松小

Dブロック校  
四小 八小  
白糸台小  
小柳小  
南白糸台小

7月のこんだて 小学校

日	曜	こんだて	のりもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
8	金	ツナピラフ トマトいりポトフ メカブサラダ (たまねぎドレ) れいとうみかん		ぎゅうにゅう, まぐろ, ぶたにく, めかぶ	こめ, こめぬかあぶら, オリーブゆ, じゃがいも, さんおんとう, こんにやく, ドレッシング	にんじん, たまねぎ, きゅうり, ホールコーン, トマトみずに, トマトピューレ, かぶ, セロリー, しょうが, キャベツ, れいとうみかん	571 20.7	<p><b>メニュー紹介</b> </p> <p><b>6日(水)「鶏肉のフリカッセ」</b> フランス語で「白い煮込み」という意味の煮込み料理です。焼いた鶏肉に手作りのクリームソースをかけて提供します。</p> <p><b>15日(金)「夏野菜カレーライス」</b> 人気のカレーライスに夏が旬の「夏野菜」を入れて作ります。今回は「なす」と「かぼちゃ」を使用します。お楽しみに！</p> <p> 給食センターホームページへのアクセスは、こちらが便利です。</p>
11	月	くろまいごはん さわらのあまからだれ とりごぼうじる やさいのソースいため		ぎゅうにゅう, さわら, とりにく, なまあげ, みそ, ウインナー	こめ, くろまい, でんぶん, こめぬかあぶら, さんおんとう	たまねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな, キャベツ, たけのこ, きパプリカ, しょうが, にんにく	671 30.7	
12	火	ごはん みそカツ あおなとコーンのスープ ゆでチンゲンサイ (ごまドレ)		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, ウインナー	こめ, こむぎこ, パンこ, こめぬかあぶら, こんにやく, さんおんとう, ドレッシング	セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, こまつな, しょうが, チンゲンサイ, キャベツ	620 26.7	
13	水	セルフサンド (ミルクパン・チリコンカン) やさいスープ コーンとえだまめいりサラダ みかんシャーベット		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく	パン, こめぬかあぶら, さんおんとう, さつまいも, オリーブゆ	にんにく, たまねぎ, トマトみずに, トマトピューレ, にんじん, えのきたけ, はくさい, しょうが, えだまめ, ホールコーン, みかんシャーベット	696 27.8	
14	木	ごはん さばのピリからやき さわにわん いろどりソテー		ぎゅうにゅう, さば, ぶたにく	こめ, こめぬかあぶら, ごまあぶら, ごま, オリーブゆ	ねぎ, にんにく, ごぼう, だいこん, にんじん, たけのこ, しいたけ, キャベツ, あかパプリカ, エリンギ	629 24.7	
15	金	なつやさいカレーライス しらたきいため こだますいか	ヨーグルク	ドリンクヨーグルト, みそ, とりにく, ぶたにく	こめ, こめぬかあぶら, バター, じゃがいも, こむぎこ, したらき, さんおんとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマトみずに, なす, かぼちゃ, たけのこ, チンゲンサイ, あかパプリカ, すいか	648 19.9	
19	火	ごはん ホキのレモンじょうゆ ぶたじる やさいのケチャップいため		ぎゅうにゅう, ホキ, ぶたにく, とうふ, みそ, ベーコン	こめ, でんぶん, じゃがいも, こめぬかあぶら, オリーブゆ さんおんとう, こんにやく	レモン, にんじん, だいこん, ねぎ, にんにく, あかパプリカ, たまねぎ, キャベツ, しめじ	624 27.6	<p>今月の平均</p> <p>エネルギー 632 Kcal たんぱく質 25.8 g</p>

※材料等の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。 給食センターホームページアドレス <http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>

7月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	秋田	さつまいも	千葉・茨城	キャベツ	群馬・茨城
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	じゃが芋	鹿児島・長崎・府中	白菜	長野
豚肉	茨城・埼玉・青森	かぶ	青森	小松菜	東京・埼玉・府中
鶏肉	宮崎・岩手他	ごぼう	群馬・宮崎他	胡瓜	埼玉・茨城
さば	ノルウェー・アイルランド	大根	青森・北海道	ミニトマト	栃木・長野
鯖	東シナ海	玉ねぎ	佐賀・香川・府中他	長茄子	茨城
ホキ	ニュージーランド	にんじん	千葉・青森	ズッキーニ	群馬・長野
小玉すいか	群馬	ねぎ	茨城	セロリー	長野

※7月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月1日(月)です。7月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。  
 ※8・9月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月31日(水)です。8月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。