

府中市立学校給食センター

令和5年6月28日 発行

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	からだのちょうしをととのえる		
3	月	ごはん なまあげのごもくいため キャベツのみそしる れいとうみかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、とりにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 さやいんげん、たまねぎ、キャベツ、 こまつな、れいとうみかん	629 27.6	<p>6日(木) たなばた こんだて 七夕献立</p> <p>7月7日は『七夕』です。それにちなみ、星形のかまぼこを入れた「七タ汁」と、天の川をイメージした「七タゼリー」を提供します。</p> <p>こんげつ ふちゅうさん しょくざい 今月の府中産の食材は たま 玉ねぎ、じゃが芋、小松菜 よてい の予定です。</p>
4	火	ぶたキムチどん かんこくふうスープ ミックスゼリー (ぶどう・いちご・みかん)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、トッポギ、 マスカットゼリー、いちごゼリー	はくさい、ねぎ、にら、にんじん、 はくさいキムチ、にんにく、 しょうが、たまねぎ、しいたけ、 チンゲンサイ、みかんレトルト	658 23.1	
5	水	コッペパン ウインナーマスタードソース クリームスープ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう、ウインナー、 とりにく、いんげんまめ、 なまクリーム、チーズ	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター、こんにやく	たまねぎ、にんじん、しょうが、 キャベツ、きゅうり、えだまめ	672 23.8	
6	木	とうもろこしごはん いかのなんばんふう たなばたじる ズッキーニいりやさしいため たなばたゼリー		ぎゅうにゅう、こんぶ、 いか、ちらしかまぼこ、 ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、 でんぶん、さんおんとう、 たなばたゼリー	ホールコーン、ねぎ、えのきたけ、 にんじん、たまねぎ、だいこん、 こまつな、キャベツ、ズッキーニ	588 25.1	
7	金	マーボーめん さつまいものみつがらめ ちゅうかふうやさしいため		にゅうさんきんいりりょう、 ぶたにく、とうふ、みそ、 とりにく	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 さつまいも、みずあめ、ごま、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、しいたけ、 キャベツ、こまつな	637 19.4	

※7月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(月)です。7月27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(木)です。8月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

夏が旬の野菜を知ろう!

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。



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
一五小
七小 九小
武蔵台小
本宿小

給食レシピ紹介～7月の献立より～

【豚キムチ】

◆材料 (4人分)

- 炒め油 適量
- にんにく(みじん切り) 1g
- しょうが(みじん切り) 1g
- 豚肉 (バラ・肩など3cm幅) 180g
- 白菜(短冊切り) 100g
- ねぎ(小口切り) 20g
- にら(3cm幅) 20g
- にんじん(せん切り) 40g
- キムチ(3cm幅) 60g
- 塩 少々
- 砂糖 2g
- しょうゆ 12g
- 酒 2g

◆つくり方

- ①食材を切る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め香りをだす。
- ③豚肉を加えて炒める。
- ④他の食材を加え炒める。
- ⑤調味料を加えて炒め煮する。
- ⑥味をみる。

※給食では、甘口のキムチを使っています。また、キムチの汁気をとっておき、辛さの調整をしています。
 ※辛みのある料理は、食欲増進の効果があります。
 ※なす、ピーマン、トマトなど、夏野菜を加えるのもおすすめです。

府中市立学校給食センター

令和5年6月28日 発行

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 からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
10	月	ごはん さばのしおこうじやき とうふとやさいのすましじる こんさいのもの		ぎゅうにゅう、さば、 とうふ、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 こんにやく、さんおんとう	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、 はくさい、ごぼう、たけのこ、 だいこん、さやいんげん	647 27.0	<p>メニュー紹介 </p> <p>12日(水)「夏野菜カレーライス」 夏が旬の「なす」と「かぼちゃ」を入れて作ります。また、本宿小学校の3年生が栽培・収穫したじゃが芋を使用します。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	火	わかめごはん ぶたにくのこうみだれ ぐだくさんじる ツナいりやさしいため		ぎゅうにゅう、わかめ、 ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、まぐろ	こめ、でんぷん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 じゃがいも	ねぎ、にんにく、レモン、にんじん、 だいこん、たまねぎ、しめじ、 キャベツ、こまつな	686 27.5		
12	水	なつやさいかレーライス しらたきいため すいか		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、バター、こむぎこ、 しらたき、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、 すいか	655 20.5		
13	木	ごはん いわしのかばやきふう もずくのみそじる いろどりいため		ぎゅうにゅう、いわし、 もずく、なまあげ、みそ、 ぶたにく	こめ、でんぷん、こめぬかあぶら、 さんおんとう	にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、 キャベツ、きパプリカ、あかパプリカ	608 26.3		
14	金	かぼちゃパン とりにくのマーレードやき やさいスープ コロコロサラダ		にゅうさんきんいんりょう、 とりにく、ベーコン、 いんげんまめ	パン、マーレード、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しょうが、えだまめ、ホールコーン	586 21.2		
18	火	ごはん ひじきいりつくね だいこんのみそしる とさずあえ		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、ひじき、ぶたにく、 みそ、おかか	こめ、こめぬかあぶら、パンこ、 でんぷん、さんおんとう	ねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん、 たまねぎ、こまつな、にんじん、 キャベツ、きゅうり	621 28.2	今月の 平均	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 24.5 g

※材料等の都合により、予定している食材を提供できない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/>
※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

食材	産地	産地	産地	産地	産地
米	宮城	すいか	群馬・和歌山・山形・ 神奈川・茨城・新潟他	小松菜	茨城・東京
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・ 山形・岩手・静岡・新潟・北海道	じゃが芋	鹿児島・長崎・東京	キャベツ	茨城・群馬
豚肉	茨城・埼玉・青森	ごぼう	青森	チンゲン菜	静岡
鶏肉	岩手・宮崎	大根	青森・北海道	長茄子	群馬・栃木
いわし	千葉	玉ねぎ	佐賀・兵庫・東京他	にら	栃木
さば	ノルウェー・アイルランド	にんじん	青森	しょうが	高知
いか	南太平洋	にんにく	青森	ズッキーニ	長野・群馬
		ねぎ	青森・茨城	胡瓜	茨城・千葉
		キャベツ	茨城・群馬	さやいんげん	千葉・青森

※7月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(月)です。7月27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(木)です。8月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

A・B
ブロック

府中市立学校給食センター

令和5年6月28日 発行

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	からだのちょうしをととのえる		
3 月	ごはん ひじきいりつくね だいこんのみそしる とさずあえ		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、ひじき、ぶたにく、 みそ、おかか	こめ、こめぬかあぶら、パンこ、 でんぶん、さんおんとう	ねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん、 たまねぎ、こまつな、にんじん、 キャベツ、きゅうり	621 28.2	<p>5日(水) 七夕献立</p> <p>7月7日は『七夕』です。それにちなみ、星形のかまぼこを入れた「七夕汁」と、天の川をイメージした「七夕ゼリー」を提供します。</p> <p>今月の府中産の食材は 玉ねぎ、じゃが芋、小松菜、 農工大産の食材は、じゃが芋 の予定です。</p>
4 火	マーボーめん さつまいものみつがらめ ちゅうかふうやさしいため		にゅうさんきんいりりょう、 ぶたにく、とうふ、みそ、 とりにく	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 さつまいも、みずあめ、ごま、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、しいたけ、 キャベツ、こまつな	637 19.4	
5 水	とうもろこしごはん いかのなんばんふう たなばたじる ズッキーニいりやさしいため たなばたゼリー		ぎゅうにゅう、こんぶ、 いか、ちらしかまぼこ、 ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、 でんぶん、さんおんとう、 たなばたゼリー	ホールコーン、ねぎ、えのきたけ、 にんじん、たまねぎ、だいこん、 こまつな、キャベツ、ズッキーニ	588 25.1	
6 木	コッペパン ウインナーマスタードソース クリームスープ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう、ウインナー、 とりにく、いんげんまめ、 なまクリーム、チーズ	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター、こんにやく	たまねぎ、にんじん、しょうが、 キャベツ、きゅうり、えだまめ	672 23.8	
7 金	ぶたキムチどん かんこくふうスープ ミックスゼリー (ぶどう・いちご・みかん)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、トッポギ、 マスカットゼリー、いちごゼリー	はくさい、ねぎ、にら、にんじん、 はくさいキムチ、にんにく、 しょうが、たまねぎ、しいたけ、 チンゲンサイ、みかんレトルト	658 23.1	

※7月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(月)です。7月27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(木)です。8月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

夏が旬の野菜を知ろう!

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。



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

給食レシピ紹介～7月の献立より～

【豚キムチ】

◆材料 (4人分)

- 炒め油 適量
- にんにく(みじん切り) 1g
- しょうが(みじん切り) 1g
- 豚肉 (バラ・肩など3cm幅) 180g
- 白菜(短冊切り) 100g
- ねぎ(小口切り) 20g
- にら(3cm幅) 20g
- にんじん(せん切り) 40g
- キムチ(3cm幅) 60g
- 塩 少々
- 砂糖 2g
- しょうゆ 12g
- 酒 2g

◆つくり方





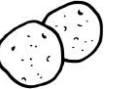






- ①食材を切る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め香りをだす。
- ③豚肉を加えて炒める。
- ④他の食材を加え炒める。
- ⑤調味料を加えて炒め煮する。
- ⑥味をみる。

※給食では、甘口のキムチを使っています。また、キムチの汁気をとっておき、辛さの調整をしています。
※辛みのある料理は、食欲増進の効果があります。
※なす、ピーマン、トマトなど、夏野菜を加えるのもおすすめです。

府中市立学校給食センター

令和5年6月28日 発行

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 からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
10	月	わかめごはん ぶたにくのこうみだれ ぐだくさんじる ツナいりやさしいため		ぎゅうにゅう、わかめ、 ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、まぐろ	こめ、でんぷん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 じゃがいも	ねぎ、にんにく、レモン、にんじん、 だいこん、たまねぎ、しめじ、 キャベツ、こまつな	686 27.5	<div style="text-align: center;">  <p>メニュー紹介</p> <p>11日(火)「夏野菜カレーライス」</p> <p>夏の旬の「なす」と「かぼちゃ」を入れて作ります。また、農工大産のじゃが芋も使用します。お楽しみに！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <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>  </div>	
11	火	なつやさいかレーライス しらたきいため すいか		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、バター、こむぎこ、 しらたき、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、 すいか	655 20.5		
12	水	ごはん さばのしおこうじゃき とうふとやさいのすましじる こんさいのもの		ぎゅうにゅう、さば、 とうふ、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 こんにゃく、さんおんとう	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、 はくさい、ごぼう、たけのこ、 だいこん、さやいんげん	647 27.0		
13	木	かぼちゃパン とりにくのマーレードやき やさいスープ コロコロサラダ		にゅうさんきんいんりょう、 とりにく、ベーコン、 いんげんまめ	パン、マーレード、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しょうが、えだまめ、ホールコーン	586 21.2		
14	金	ごはん いわしのかばやきふう もずくのみそしる いろどりいため		ぎゅうにゅう、いわし、 もずく、なまあげ、みそ、 ぶたにく	こめ、でんぷん、こめぬかあぶら、 さんおんとう	にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、 キャベツ、きパプリカ、あかパプリカ	608 26.3		
18	火	ごはん なまあげのごもくいため キャベツのみそしる れいとうみかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、とりにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 さやいんげん、たまねぎ、キャベツ、 こまつな、れいとうみかん	629 27.6	今月の平均	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 24.5 g

※材料等の都合により、予定している食材を提供できない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/>
※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

食材	産地	産地	産地	産地	産地
米	宮城	すいか	群馬・和歌山・山形・ 神奈川・茨城・新潟他	小松菜	茨城・東京
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・ 山形・岩手・静岡・新潟・北海道	じゃが芋	鹿児島・長崎・東京	キャベツ	茨城・群馬
豚肉	茨城・埼玉・青森	ごぼう	青森	チンゲン菜	静岡
鶏肉	岩手・宮崎	大根	青森・北海道	長茄子	群馬・栃木
いわし	千葉	玉ねぎ	佐賀・兵庫・東京他	にら	栃木
さば	ノルウェー・アイルランド	にんじん	青森	しょうが	高知
いか	南太平洋	にんにく	青森	ズッキーニ	長野・群馬
		ねぎ	青森・茨城	胡瓜	茨城・千葉
		キャベツ	茨城・群馬	さやいんげん	千葉・青森

※7月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(月)です。7月27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(木)です。8月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。