



献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
ターメリックライス	○			精白米, 精麦				647 kcal
ひよこ豆入りドライカレー								25.7 g
カリカリパンのサラダ								18.8 g
くだもの果物(さくらんぼ)								2.1 g
ごはん	○			精白米, 精麦				594 kcal
サメの黒酢あんかけ								23.0 g
野菜ののり和え								19.0 g
みそ汁								2.2 g
ごはん	○			精白米, 精麦				612 kcal
ひじき入り卵焼き								25.3 g
ピーマン炒め								18.9 g
ゆでとうもろこし								1.5 g
ごはん	○			胚芽食パン, 砂糖	バター		オレンジジュース	612 kcal
あすかチャウダー								25.3 g
すいかパンチ								23.9 g
								2.1 g
枝豆チャーハン	○			精白米, 精麦, 砂糖	油			615 kcal
天の川スープ								27.5 g
星空ゼリー								18.4 g
								2.3 g
ごはん	○			精白米, 精麦				617 kcal
油淋鶏								25.0 g
青菜ともやしのナムル								23.4 g
トマトと卵のスープ								1.9 g
ごはん	○			精白米, 精麦				613 kcal
スパゲティナポリタン								27.7 g
じゃが芋と彩野菜のサラダ								22.9 g
くだもの果物(メロン)								2.1 g
ごはん	○			精白米, 精麦, じゃがいも, でん粉, 砂糖	油			612 kcal
高野豆腐の青椒肉絲丼								26.6 g
豆腐と青菜のスープ								19.0 g
ゆでとうもろこし								2.0 g
ごはん	○			精白米, 精麦				648 kcal
さばのごまみそあんかけ								28.6 g
野菜のおかか和え								22.5 g
変わり五目豆								1.7 g
ごはん	○			精白米, 精麦				649 kcal
ゴーヤチャンプルー								27.1 g
もずくスープ								21.6 g
サターアングギー								2.1 g
ごはん	○			精白米, 精麦				547 kcal
ちりめんトースト								26.5 g
ミネストローネ								23.0 g
くだもの果物(かんきつ)								2.5 g

献立紹介 ☆カリカリパンのサラダ
食パンを角切りにして、給食室特製のクルトンを作り、サラダのトッピングにします。

献立紹介 ☆サメの黒酢あんかけ
甘酸っぱい黒酢あんを、サメ唐揚げにかけていただきます。暑い季節には、甘酸っぱい味つけが食欲をそそります。意外な人気メニューです。

☆2-1とうもろこしの皮むき☆
とうもろこしが旬です。この日に使うとうもろこしの皮を、2-1の子どもたちがむいてくれます。

献立紹介 ☆オレンジトースト
牛乳の代わりにオレンジジュースを使ったフレンチトーストです。オレンジの爽やかな香りが食欲をそそります。

日本の行事献立 ☆七夕☆
冷や麦を天の川に見立てた「天の川スープ」を作ります。輪切りにしたオクラの切り口も星に見えます。この日は、星いっぱいのお祭りです。

4年 給食なし
グルメ世界一周 ☆中国☆
鶏の唐揚げに、さっぱりしたたれをかけた油淋鶏(ゆーりんちー)を作ります。

☆東京都の野菜 バジル☆
今が旬のバジルをスパゲティナポリタンに使用します。この日は、八王子市にある東京元気農場で収穫された新鮮なバジルを使用します。

☆2-2とうもろこしの皮むき☆
とうもろこしが旬です。この日に使うとうもろこしの皮を、2-2の子どもたちがむいてくれます。

日本全国食の旅 ☆沖縄県☆
沖縄から日本中に広がったゴーヤ。苦みが特徴ですが、食べやすいよう、苦味を抜いて使います。サターアングギーは沖縄のドーナツです。



	こんだてめい 献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量			
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質					
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物				
16水	カレーライス	○	鶏肉・レンズまめ		精白米・精麦・薄力粉はちみつ・じゃがいも	油	にんじん、ホールトマト水煮	しょうが、にんにく、玉葱、セロリ	725 kcal			
	パリパリチキンカツ		鶏肉		薄力粉・コーンフレーク	油		にんにく	28.3 g			
	カラ－ピクルス				砂糖	油	にんじん	きゅうり、だいこん、黄ピーマン、にんにく	20.0 g			
								1.9 g				
17木	ごはん				精白米、精麦				578 kcal			
	きびなごの唐揚げ	○	きびなご		薄力粉、でん粉	油		しょうが	23.8 g			
	干草和え		油揚げ、たまご		砂糖	油、ごま	にんじん、こまつな	切干、だいこん	18.7 g			
	みそ汁		油揚げ、みそ	カットわかめ	じゃがいも			玉葱、なめこ、長ねぎ	2.0 g			
18金	あなごのちらし寿司	○	油揚げ、あなご、たまご	刻みのり	精白米、砂糖、黒砂糖	油、ごま	にんじん、さやいんげん	かんぴょう、きゅうり、しょうが	589 kcal			
	冬瓜のすまし汁		鶏肉、豆腐				こまつな、こねぎ	とうがん、えのきたけ	23.9 g			
									17.4 g			
									2.2 g			
※都合により変更する場合があります。								エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
								月平均	618kcal	26.8g	20.5g	2.0g

とうきょうとの はたけ



このはたけは はちおうじしにある『とうきょうげんきのうじょう』です。はたけが みぢかに ない めぐろくの ような ちいきの がっこうの ために とうきょうとが つくった はたけです。ここで そだった バジルが とどきます。おたのしみに！

にほんのぎょうじ ～七夕(たなばた)～



おりひめと ひこぼしが あまのがわで あう おはなしのある『たなばた』きゅうしよくでは、あまのがわにみたてた そうめんを つかった『あまのがわスープ』と ほしぞらを イメージして つくった『ほしぞらゼリー』をつくらします。おたのしみに！

せいかつリズムを ととのえよう！ はやね はやおき あさごはんを まいにち げんきに すごしましょう！

よいは はやめに ねて、よくあさ げんきに おきよう！

せいかつリズムが ととのうと からだは げんきに なります！

まいあさ きまった じかんに おきよう！

あさごはんを まいにち しっかり たべよう！

おなかも げんき！ うちが でて おなか スッキリ！

あたまも げんき！ べんきょうも たのしいよ！

からだも げんき！ たのしく いっぱい あそべるよ

保護者のみなさま 献立表は、ご家庭での食事の参考にご覧ください。ご質問等は栄養士までどうぞ！

献立表の見方④ ～給食の使用食材～

献立表の食材は、料理ごとに使っている食材を記載しています。縦の列は、食材を『食べた時に、体の中でどう働くか』という働きごとに分かれています。働きは大きく分けて3つあり、色ごとに分かれています。どの色もまんべんなく摂れるよう、献立をたてています。

食材	豆類	たんぱく質	エネルギー	体の調子を整える
ちりめんトースト	豆腐	ちりめんじゃこ	胚芽食パン	マヨネーズ
ミネストローネ	鶏肉・レンズまめ	粉チーズ	じゃがいも、砂糖	油
果物(かんぎつ)				

※ミネストローネに使っている食材

《給食当番の白衣は、夏休み明けに忘れずに持たせてください》**※夏休み明けの給食は9月2日(火)から始まります!**
 日頃は、給食用白衣のお洗濯等にご協力いただき、ありがとうございます。
 夏休み前に、お子さんが給食用の白衣を持ち帰りましたら、洗濯をお願いします。白衣は夏休みの間お手元で保管していただき、**9月1日(月)の登校時**に持たせていただきますよう、お願いします。