

# 7月こんだてよていひょう

八王子市立長池小学校 平成23年 7月 1日

校長 野田 不二夫



ひ に ち	よ う び	の し よ の	こんだてのなまえ	おもなざいりょうのなまえ			エ ネ ル ジ ー キ ャ ル た ん ぱ く し よ
				ちやにくに なるもの (あかい)	ねつやちからの もどになるもの (きいろ)	からだのちよしをととのえるもの (みどりいろ)	
1	金		はちみつバタートースト はっぼうさい とうがんスープ	ぶた肉 いか えび たまご とり肉 牛乳	食パン 油 バター ごま油 はちみつ	にんじん きめさや たまねぎ はくさい たけのこ 根しょうが にんにく 干しいたけ	560 26.8
4	月		ごはん さばのマーメイド焼 焼きビーフン ごもくにまめ	さば ぶた肉 だいず とり肉 こんぶ	米 さとう 油 ビーフン ごま こんにゃく	にんじん ピーマン 根しょうが 長ねぎ たけのこ たまねぎ ごぼう	683 28.0
5	火		クッパ 八王子じゃがいものそぼろ煮 とうもろこし	ぼたて たまご とり肉 ぶた肉 牛乳	米 でんぶん じゃがいも 油 さとう	にんじん たけのこ にんにく たまねぎ ごぼう 干しいたけ 長ねぎ グリーンピース	637 24.7
6	水		いそごはん ししゃものなんぼんあげ ゆほのすましじる くだもの	わかめ とうふ ゆほ ししゃも ちりめんじゃこ	米 小麦粉 油 でんぶん ごま さとう	ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ くだもの	624 25.4
7	木		スパゲティーミートソース たなぼたスープ ピーチヨーグルト	ぶた肉 とうふ かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	スパゲティー はるさめ ごま アーモンド 油	にんじん ホールトマト たまねぎ トマトピューレ セロリ にんにく 長ねぎ ホールコーン もも笛	754 29.4
8	金		かほちゃのマフィン えだまめ きのこのクリームスープ	たまご 牛乳 生クリーム ベーコン	さとう バター 小麦粉 くるみ じゃがいも 油	かほちゃ たまねぎ 生しいたけ しめじ えだまめ マッシュルーム オレンジジュース	514 12.2
11	月		ビビンバ みそじる ナムル	ぶた肉 みそ わかめ 牛乳	米 さとう 油 じゃがいも ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう きめさや にんにく 根しょうが だいこん もやし 長ねぎ	661 25.8
12	火		ごはん マーポーなす しょうがきゅうり きんとき豆とぶた肉のあまから煮 くだもの	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳 いんげんまめ	米 さとう 油 でんぶん ごま油	にんじん いら なす ねぎ 根しょうが にんにく きゅうり くだもの	666 24.9
13	水		八王子じゃがいもカレーライス ふくじんづけ アップルフルーツポンチ コーンサラダ	ぶた肉 牛乳	米 バター ごま油 さとう じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ りんご だいこん 根しょうが グリーンピース	721 20.1
14	木		パン サーモンフライ スチームキャベツ ミックソソティ くだもの	さけ たまご ベーコン 牛乳	コッペパン 油 小麦粉 パン粉 バター	にんじん いんげん キャベツ たまねぎ ホールコーン くだもの	676 31.3
15	金		八王子ラーメン バイクドさつまフレンチ 煮たまご くだもの	ぶた肉 牛乳 うずらの卵	ちゅうかめん さつまいも さとう ごま	こまつな しなちく ホールコーン きくらげ たまねぎ もやし	541 20.4

## もうすぐ夏休み！！

7月に入り、いよいよ夏休みがそろそろやってきました。楽しい夏休みを元気に過ごすためには、食生活に気をつけましょう。今が旬のきゅうり・トマト・すいか・なすなど、おいしい夏野菜やくだものが出回っています。旬の食材を食べて、元気に夏を過ごしましょう。また水分を上手にとって夏バテにならないように気をつけましょう。



### 水分補給

どんなものを  
飲めばいいの？

通常的水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

### 甘い飲み物とりすぎ注意

### 今月の旬な食材!!

夏に旬を迎える食材はたくさんあります。きゅうり・トマト・すいかなど水分補給のかわりになる食べ物もたくさんあります。上手に夏の旬を取り入れて夏を元気に過ごしましょう。

- ・トマト・きゅうり・なす・えだまめ
- ・とうもろこし・ゴーヤ・とうがん

### ★今月の地場産(八王子産)食材★

- ・ピーマン・なす・トマト・いんげん
- ・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも
- ・こまつな・キャベツ・しいたけ
- ・とうもろこし など

今月も八王子産の野菜をたくさん使います。また、地産地消の推進のため、八王子市と市教育委員会協賛イベント

「八王子野菜を給食でつかう」に参加することになりました。市内9校の学校で7月5日・13日に市内川口市民農園産のじゃがいもを使った献立で給食をつくります。とてもおいしいじゃがいもです。

\* 2学期の給食開始は 9月2日(金)です。

\* 材料の都合により献立が変更になる場合があります。

御了承ください。