



深大寺小学校 7月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 清水吏
栄養士 安齋亨

目標	好き嫌いしないで食べよう		・苦手なものにも挑戦する ・好き嫌いアレルギーの違いを確認する ・しっかり食べて暑さに負けない体をつくる			
日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
1月	半夏生（7月1日）「焼き鯖」					今日は夏至から数えて11日目の「半夏生」という日です。昔は田植えを済ませるなど農業の重要な目安になる日でした。この日にはタコやうどん、焼き鯖を食べる地域があります。（地域により異なります。）
	ごはん・鯖の文化干し ひじきの五目煮 さつま芋のめった汁（石川県）		きゅうにゅうさば、ひじき、だいず、あぶらあげ、ふたにく、しろみそ、あかみそ	おこめ、こんにやく、あぶら、さとう、さつまいも	にんじん、えだまめ、しょうが、だいこん、ごぼう、こまつな、ねぎ	
2火	旬の夏野菜を食べよう！					ゴーヤーの佃煮はゴーヤーが苦手な人でも食べやすいように工夫された料理です。ご家庭でも簡単に作ることができます。本校HPに作り方がのっているので参考にしてみてください。 
	ごはん・ゴーヤーの佃煮 鶏肉と夏野菜の酢豚風 冬瓜のスープ		きゅうにゅう、かつお、とり、にく	おこめ、さとう、さとう、こま、かたくりこ、あげあぶら、あぶら	ゴーヤー、しょうが、パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だけのこ、しいたけ、とうがん、だいこん、しいたけ、こまつな	
3水	出汁をすった油麩がじゅわっとおいしい「あぶらふ丼」					あぶらふ丼は宮城県の郷土料理です。今のように一家に一台冷蔵庫が無かった時代は、油揚げも豆腐もすぐに傷んでしまいました。そんな中、宮城県のお豆腐屋さんで考えられたのが「あぶらふ」です。保存がきくあぶらふは、昔は夏の食材とされていましたが、今では一年中食べられています。
	あぶらふ丼（仙台郷土料理） 貝だくさんみそ汁 冷凍みかん		きゅうにゅう、とり、にく、たまご、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	おこめ、あぶらふ、さとう、かたくりこ、こんにやく、じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、こまつな、だいこん、にんじん、みかん	
4木	もちもち食感「お豆腐ブラウニー」					ブラウニーとは平たい正方形のチョコレートケーキのことを言います。今日の給食では豆腐も混ぜ込み、オーブンで焼きます。 【10人分レシピ】・絹豆腐150g・砂糖120g・牛乳（または豆乳）130g・サラダ油55g・小麦粉100g・ココアパウダー16g・ベーキングパウダー2g 混ぜ合わせオーブンで焼き、粉糖をかける。
	ラゲースソースパスタ ポテトのフレンチサラダ お豆腐ブラウニー		きゅうにゅう、ふたにく、だいず、ベーコン、とうふ	スパゲティ、オリーブオイル、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし	
5金	七夕の節句（7月7日）献立					7月7日は五節句の一つ「七夕の節句」です。今日は枝豆や錦糸卵などを散りばめた「ちらし寿司」を作ります。目と舌で楽しみ、給食で季節を感じましょう。 チューリップのから揚げは、お花ではなく、鶏肉をお花のように加工したものです。
	七夕寿司 チューリップの唐揚げ ほうれんそうのお吸物		きゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、のり、とり、にく	おこめ、さとう、あぶら、かたくりこ、こむぎこ、あげあぶら	ごぼう、にんじん、しいたけ、かんぴょう、えだまめ、べにしょうが、にんにく、しょうが、ほうれんそう、だけのこ	
8月	沖縄県の料理で暑い季節を乗り切ろう					タコライスも、もずくスープも、ちんすこうも沖縄県で親しまれている料理です。タコライスは、一皿でご飯も肉も野菜も食べることができます。食欲が落ちる暑い時期におすすめの料理です。ちんすこうも給食室で手作りします。サクサク、ほろほろの食感を楽しんでください。
	タコライス もずくスープ 手作り黒糖ちんすこう		きゅうにゅう、ふたにく、だいず、もずく、とうふ	おこめ、あぶら、かたくりこ、ロード、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、キャベツ、にんじん、えのき、あさつき、しょうが	

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を送ってほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



×夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける こまめな水分補給を心がける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7/7七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べる習慣があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんになると、栄養のバランスが良くなります！



深大寺小学校 7月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 清水史
栄養士 安齋亨

目標	好き嫌いしないで食べよう		・苦手なものにも挑戦する ・好き嫌いアレルギーの違いを確認する ・しっかり食べて暑さに負けない体をつくる			
日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
9 火	宮崎県郷土料理 「冷や汁」					冷や汁は宮崎県の郷土料理です。味噌汁より濃いめの汁を冷やしておき、麦飯にかけて食べます。汁の中には豆腐、きゅうり、大葉、みょうがなどの具材が入ります。食欲の落ちる暑い夏の「夏バテ対策メニュー」として有名です。
	冷や汁（宮崎県郷土料理） いか天 かぼすソース 野菜のおろし和え		きゅうり、とうふ、しらす、いか	おこめ、おしむぎ、ごま、こむぎ、あげあぶら、さとう	あさつき、きゅうり、しそ、みょうが、にんにく、しょうが、かぼす、だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし	
10 水	7月10日は納豆の日 「オクラ納豆」					今日は納豆の日です。オクラ納豆は納豆が苦手な人でも食べやすいように工夫された料理です。このオクラ納豆はご家庭でも簡単に作ることができます。本校HPに作り方がのっているので参考にしてみてください。
	ごはん ・オクラ納豆 なめ茸入り卵焼き ・田舎汁 きゃべつと小松菜のおひたし		きゅうり、とうふ、なつとう、たまご、あぶらあげ、しらす、あかみそ	おこめ、あぶら、さとう、かたくり、こ、じゃがいも	オクラ、たくあん、えのき、にんじん、だいこん、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、しめじ	
11 木	野菜をたくさん食べよう！ 韓国料理「ビビンパ」					韓国語でビビンは「混ぜ」、パは「ごはん」を意味します。豚肉、ぜんまい、もやしとほうれん草をそれぞれ別に味付けます。本来であればごはんの上に別々に並べますが、今日は給食室で混ぜ合わせて教室へ届けます。ビビンパで野菜をたくさん食べましょう！
	混ぜ混ぜビビンパ トック入り大根スープ 紅いもアンダギー		きゅうり、とうふ、ぶたにく、とりにく	おこめ、さとう、ごま、あぶら、ごま、トック、こむぎ、あげあぶら	にんにく、ぜんまい、にんじん、ほうれんそう、だいすもやし、だいこん、こまつな、さつまいも、レモン	
12 金	フランス・パリ発祥の料理「クロックムッシュ」					クロックムッシュはフランス・パリのカフェで誕生したといわれています。今日の給食では食パンにハムとチーズをはさみ、卵液をくぐらせてオーブンで焼きます。ただ食パンを食べるよりもエネルギーとタンパク質が増えるので、ご家庭の朝食にもおすすめです。
	クロックムッシュサンド ビーンズサラダ ズッキーニとベーコンのスープ		きゅうり、とうふ、ハム、チーズ、たまご、とり、ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ、ベーコン	パン、オリーブオイル、あぶら、さとう、じゃがいも	キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、にんにく、にんじん、ズッキーニ、とうもろこし	
16 火	暑い日は暑い国の料理を食べよう！ タイ料理「ガパオライス」					東南アジアなどの暑い地域に辛い料理が多いのは、食べて汗をかくことで体温を下げたり、食欲を増進するためのといわれています。給食では汗をかくほどの辛さにはしませんが、ナンプラーなどの調味料は使います。ぜひ、タイ料理の勢い気な味わってほしいです。
	ガパオライス 春雨のピリ辛サラダ 白玉サイダーボンチ		きゅうり、とうふ、とり、だいす、あかみそ	おこめ、あぶら、さとう、はるさめ、ごま、あぶら、しらたま	にんにく、たまねぎ、にんじん、えのき、パプリカ、きゅうり、はくさい、もやし、しょうが、みかん、パイン	
17 水	フランス・パリで夏季オリンピック・パラリンピック開催					今年の夏にフランス・パリでオリンピック・パラリンピックが開催されます。それにちなみ今日はフランスで親しまれている料理にしました。エスカベッシュとは日本では南蛮漬けのような料理で暑い時期でもさっぱりと食べやすいです。ピシソワーズはじゃがいもを使った冷たいスープです。
	ソフトフランスパン 白身魚のエスカベッシュ 冷製ピシソワーズ		きゅうり、とうふ、ホキ、なまクリーム、とうりゅう	パン、こむぎ、あげあぶら、オリーブオイル、じゃがいも、バター	トマト、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、レモン	
18 木	1学期最後の給食 「リザーブ給食」					1学期最後の給食は飲み物とカレーに乗せるおかずを自分で選べリザーブ給食です。おかずは「山賊焼き」か「海賊揚げ」のどちらかを選んでください。山賊焼きは長野県で親しまれている料理ですが、海賊揚げは深大寺小給食室のオリジナルです。どちらの方が多く選ばれたかは当日発表します。給食を楽しく食べて、夏休みも元気に過ごしましょう！
	夏野菜カレー 海藻サラダ 【選択】山賊焼き ・ 海賊揚げ 【選択】いちごみるく ・ コーヒー牛乳 ・ みかんジュース		きゅうり、とうふ、とり、いか、わかめ	おこめ、あげあぶら、こむぎ、マーガリン、あぶら、さとう、かたくり	オレンジ、なす、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、トマト、はくさい、キャベツ、もやし	

お知らせ

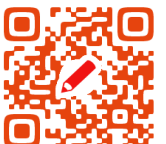
夏休み親子料理教室「木島平村の野菜をたくさん使った給食をつくろう」

対象 小学3年生から中学3年生とその保護者
日時 7月30日（火）～8月2日（金）午前10時から午後2時
定員 各日8組 ※ 申込方法等、詳細は市報ちょうふ6月20日号をご覧ください。



7月平均栄養価
エネルギー 576kcal
たんぱく質 23.0g
脂質 19.3g
食塩相当量 2.4g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



ご意見ご感想はこちらから