



7・8がつ こんだて よていひょう



7月

日・曜	牛乳	こんだて		ざいりょう			エネルギー たんぱく質
		しゅしょく	おかず	あかのなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちようしをととのえる	
1水	○	みたかやさいの ドライカレー	ポテトとハムのサラダ えだまめ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, レンズまめ,ポークハム	しちぶつきまい,あぶら, こむぎこ,じゃがいも, オリーブオイル,さとう	にんにく,たまねぎ, にんじん,エリンギ,なす, トマト,ズッキーニ, きゅうり,えだまめ	590 kcal 23.6 g
2木	○	もちげんまいごはん	さばのしおやき やさいはるはめ なつのとんじる	ぎゅうにゅう,さば, ぶたにく,ぶたにく, なまあげ	こめ,げんまい,あぶら, さとう,はるさめ, ごまあぶら, くろこんにやく,じゃがいも	しょうが,にんじん, たまねぎ,エリンギ, ピーマン,にんにく, とうがん,はねぎ	585 kcal 27.7 g
3金	○	なすのナポリタン	ツナとポテトのチーズやき かんでんサラダ ノンオイルドレッシング	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,チーズ,ツナ, いとかんでん	あぶら,スパゲッティ, バター,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ, エリンギ,トマト,なす, もやし,きゅうり,レモン	587 kcal 27.5 g
6月	○	おこのみどん	あげまめサラダ レモンドレッシング メロン	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず	しちぶつきまい, こめつぶむぎ,あぶら, さとう,でんぷん,	にんじん,もやし,ねぎ, キャベツ,ペにしょうが, ホールコーン,きゅうり, たまねぎ,レモン,メロン	585 kcal 22.4 g
7火	○	えだまめごはん	さかなのごまだれやき くきわかめのいためもの たなばたじる	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, いなだ,ぶたにく,くきわかめ, とりにく,ちらしかまぼこ, きぬごしどうふ	しちぶつきまい,あぶら, さとう,ごまあぶら, しろねりごま,でんぷん, そうめん	にんじん,ほししいたけ, えだまめ,にんにく,もやし, えのきたけ,オクラ	587 kcal 28.9 g
8水	○	マーボーめん	サンラータン れいとうみかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ぶたレバー,だいず,たまご もめんどうふ,とりにく,	ちゅうかめん,あぶら, さとう,でんぷん, ごまあぶら,はるさめ	にんにく,しょうが,もやし ほししいたけ,にんじん, ねぎ,はねぎ,たけのこ, こまつな,れいとうみかん	586 kcal 28.8 g
9木	○	むぎごはん	ししゃものフライ はりはりづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう,ししゃも, こんぶ,ぶたにく,なまあげ	しちぶつきまい,こむぎこ, こめつぶむぎ,パンこ, さとう,ごまあぶら,あぶら, しらたき,じゃがいも	きりぼしだいこん, しょうが,たまねぎ, にんじん,はねぎ	604 kcal 26.6 g
10金	○	メープルバター トースト	さけのチャウダー やさいサラダ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう,とりにく, しろいんげんまめ, チーズ,さけ	はいがしよくパン,バター, さとう,メープルシロップ, あぶら,じゃがいも, こむぎこ	たまねぎ,にんじん, セロリー,ホールコーン, キャベツ,きゅうり, あかピーマン	586 kcal 25.3 g
13月	○	なつ わふうビビンバ	いかとやさいのいためもの あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,いか, うずらたまご	しちぶつきまい, こめつぶむぎ,あぶら, さとう,ごまあぶら, でんぷん	にんじん,もやし,たくあん, こまつな,しそ,たまねぎ, ほししいたけ,キャベツ,キムチ チンゲンツァイ,パインかん, みかんかん,りんごかん	585 kcal 26.5 g
14火	○	ごはん	おやこむし もずくのみそしる	ぎゅうにゅう,とりにく, ちくわ,たまご,なまあげ, もずく	しちぶつきまい, あぶら,さとう	にんじん,ほししいたけ, たまねぎ,ごぼう,だいこん, はくさい,はねぎ	587 kcal 27.0 g
15水	○	のざわなチャーハン	シーホーどうふ バンバンジー プラム	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,もめんどうふ, とりにく	こめ,こめつぶむぎ, あぶら,さとう,でんぷん, しろねりごま,ごまあぶら	しょうが,にんにく,ねぎ,もやし にんじん,のざわな,きゅうり たけのこ,ほししいたけ,トマト ピーマン,とうもろこし,プラム	585 kcal 27.2 g
16木	セレクトドリンク	もろこしごはん	さかなのかおりドレッシングがけ ごもくまめ じゃがいものいために	にゅうさんきんいんりょう (ブレン,ストベリー,ブルーベリー) あじ,こんぶ,だいず, さつまあげ,ぶたにく, なまあげ	しちぶつきまい,でんぷん, さとう,こんにやく,あぶら, しらたき,じゃがいも	とうもろこし,りんご, しそ,にんじん,ごぼう, たまねぎ	594 kcal 27.0 g

1日(水)
三鷹野菜の
ドライカレー

おおさわ学園3校
で三鷹産野菜を
たっぷり使ったドラ
イカレーを提供しま
す。

7日(火)
七夕汁

七夕汁はそうめん
を天の川に見立て、
星型のかまぼこが
入っている汁物で
す。

7日(火)
えだまめごはん
16日(木)
もろこしごはん

大沢のサンダ
ファームから、えだ
まめとトウモロコシ
が届く予定です。

16日(木)
セレクトドリンク

1学期最後の給食
です。
3種類(ブレン,スト
ベリー,ブルーベリー)の
にゅうさんきんいん
りょうの中から、好
きな味を選びます。

8月

26水	○	ターメリックライスの ミートソースかけ	ポテトとハムのサラダ なし	ぎゅうにゅう,ぶたにく, レンズまめ,ポークハム	しちぶつきまい, こめつぶむぎ,バター, あぶら,さとう,こむぎこ, じゃがいも, オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,トマト, きゅうり,日本なし	605 kcal 22.2 g
27木	○	むぎごはん	さかなのピリからソース みずなのおかかあえ とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう,さわら, こなかつお,とりにく, なまあげ	しちぶつきまい, こめつぶむぎ,でんぷん, あぶら,こめあぶら, さとう,くろこんにやく	しょうが,にんにく,ねぎ, もやし,にんじん,みずな, ごぼう,とうがん,なす	602 kcal 26.8 g
28金	○	キムチチャーハン	とうふとウズラたまごの ちゅうかいため はるさめサラダ ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,もめんどうふ, うずらたまご	しちぶつきまい,あぶら, さとう,でんぷん, ごまあぶら,はるさめ	にんじん,キムチ,ピーマン しょうが,にんにく,ねぎ, たまねぎ,たけのこ,もやし, ほししいたけ,きゅうり チンゲンツァイ	585 kcal 26.2 g
31月	○	やさいたっぷり カレーうどん	さかなといものカレントあげ ごまじゃこあえ かんでんフルーツ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,さめ, ちりめんじゃこ, かんでんシロップづけ	あぶら,うどん,でんぷん, こめあぶら,じゃがいも, さとう,しろごま	ごぼう,にんじん,たまねぎ, はくさい,もやし,ねぎ, こまつな,きりぼしだいこん, キャベツ,きゅうり,みかんかん, りんごかん,パインかん	599 kcal 24.8 g

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。
※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

7・8月の給食目標

決められた時間内に残さず食べよう

決められた時間内に食べることは、食事のマナーの面からも大切なことですが、時間を守ることは生活の面からも大切なことです。
配膳をスムーズに行なって食べる時間を確保したり、時計を見ながら食べるのも方法の一つです。
しかし、早く食べようとして、よくかまずに飲み込んだり、好きなものだけ食べて「ごちそうさま」ということのないように、
しっかりかんで、好き嫌いをなく食べましょう。

7・8月の三鷹産野菜 使用予定

- トマト・きゅうり・ナス
- にんじん・たまねぎ・ねぎ
- ズッキーニ・じゃがいも
- キャベツ・えだまめ
- にんにく・ピーマン・はねぎ
- とうもろこし