

7月 よてい献立表

稲城市教育部学校給食課
第一給食係 042-377-8904
第二給食係 042-331-7103

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
1	火	○	豚肉の和風あんかけ丼(ご飯) もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 緑豆もやし きゅうり 梅	711	27.6	大阪・関西万博給食(和歌山県) もやしときゅうりの梅肉和え(1日) 今年の4月13日から10月13日に、大阪府で大阪・関西万博が実施されています。そこで今年度は4月から10月まで月に一度、関西地方の郷土料理を給食で味わいます。今月は、和歌山の名産品である「梅」です。和歌山県は、梅の収穫量が日本で一番多い県です。そして梅を加工して作った梅干しなどたくさん作られています。給食では和歌山県の名産品である梅を和え物で味わいます。  和歌山県
2	水	○	ご飯 揚げ子持ちししゃも(2本) みそ鶏汁 大根の塩昆布和え	牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 豆腐 みそ 昆布	米 でん粉 米ぬか油 ごま ごま油	人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 大根 緑豆もやし	721	28.2	
3	木	○	コーン食パン 鶏肉のきのこソース トマトスープ 青のりポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 青のり	コーンパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム 人参 キャベツ トマト	765	31.0	
4	金	○	ガパオライス(ご飯) 韓国もちとキムチのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 トック ごま油	生姜 白菜 えのきたけ キムチ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ	749	30.5	稲城市産のトマト(3日) トマトスープには、稲城市内で収穫された、採れたてのトマトも使っています。トマトは昼と夜の気温の差が大きくなるほど色鮮やかに育ちます。トマトを育てる農家さんはトマトがおいしく熟しているかを一つ一つ確認しながら、手作業で収穫をしています。トマトには、「料理がおいしい!」と感じる「うま味成分」が、たっぷりと含まれています。旬の野菜を味わっていただきましょう。 
7	月	○	ご飯 星型メンチカツ セタ汁 小松菜のじゃこ和え	牛乳 メンチカツ かまぼこ 魚麵 ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 ごま油 砂糖	人参 とうがん 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	731	23.7	
8	火	○	ご飯 麻婆なす 春雨の華風和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 緑豆春雨 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ なす きゅうり 緑豆もやし	756	29.7	
9	水	○	食パン ポークビーンズシンチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆	食パン 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	713	28.1	セタ(7日) 7月7日はセタです。セタは奈良時代に中国から伝わった行事で、織姫と彦星が天の川を渡り、年に一度だけ会える日とされています。セタ汁は、おさかな麵(魚のすり身で作られた麵)と星型かまぼこを使って天の川に見立ててみました。  にんじんは「短冊切り」という笹の葉に飾る短冊の形をした切り方で切っています。
10	木	○	ご飯 さばのにんにくしょうゆ焼き 玉ねぎのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば みそ 鶏肉	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 でん粉	にんにく 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 生姜	779	35.0	
11	金	○	夏野菜カレー(麦ごはん) 枝豆とキャベツのサラダ 小玉すいか	牛乳 豚肉 チーズ	麦ごはん 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ズッキーニ なす かぼちゃ キャベツ パプリカ 枝豆 すいか	850	26.8	
14	月	○	ちゃんぽんめん(蒸し中華めん) にらまんじゅう(3コ) カラフルサラダ	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 いか なる	中華めん 米ぬか油 でん粉 砂糖	生姜 人参 キャベツ きくらげ きゅうり とうもろこし 大根 玉ねぎ	741	30.8	ご当地給食(沖縄県) もずくスープ・ふチャンブルー(16日) 7月のご当地給食は沖縄県です。もずくスープのもずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。給食では、もずくのつるつとした食感や歯ごたえを味わえるように、スープに入れていただきます。ふチャンブルーは、「お魅」を使った炒め物です。「チャンブルー」は、沖縄県の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味です。 
15	火	○	ご飯 みそ肉じゃが キャベツとえのきのおひたし	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん えのきたけ キャベツ	730	29.4	
16	水	○	ご飯 鶏肉の中華だれ もずくスープ ふチャンブルー	牛乳 鶏肉 もずく 豚肉 鶏卵	米 米ぬか油 ごま油 砂糖 でん粉 ふ	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ 緑豆もやし	737	29.2	
17	木	○	ミルクパン(食パン) ホキフライ(小麦パン粉) ファソラーダ(白いんげん豆のスープ) 鶏肉と野菜のソテー	牛乳 ホキ ベーコン いんげん豆 鶏肉	ミルクパン 小麦粉 パン粉 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし	739	32.6	世界の料理(ギリシャ) ファソラーダ(17日) 7月の世界の料理は、ギリシャです。ギリシャなど地中海沿岸の伝統的な食事は、「地中海食」といいチーズやヨーグルト、オリーブ、季節の野菜と果物などを毎日食べ栄養バランスのよい食事と言われています。「地中海食」は、「和食」と同じようにユネスコの無形文化財に登録されています。ギリシャの伝統的な料理の一つでたっぷりの豆や野菜を使っているのが特徴の「ファソラーダ」という白いんげん豆のスープを味わいましょう。  
18	金	○	ご飯 さけの照り焼きだれ にらたま汁 豚肉とチンゲン菜炒め	牛乳 さけ 豆腐 鶏卵 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 にら 生姜 チンゲン菜 緑豆もやし	717	37.5	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。 							稲城市の平均値	746	30.0
							学校給食摂取基準	830	27~41



稲城市Web
「学校給食」ページ



◎稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報はインターネット上でも見るができます。
(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



稲城市の学校給食
【公式】
インスタグラム



クックパッド
「稲城市学校給食のキッチン」

7月 給食だより

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いたと感じる前に飲む

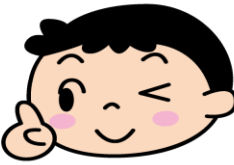
コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

塩

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



選ぶ方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



稲城市産食材情報



給食では、生産者、JA東京みなみ、市役所経済課のみなさんの協力により、さまざまな稲城市産食材を使用しています。今学期は6月までに玉ねぎ、じゃが芋を使用し、7月にはトマトを使用する予定です。

2学期以降もたくさんの稲城市産食材が給食に登場する予定ですので、楽しみにしててください。



第一調理場の炊飯設備（災害時用）を活用したご飯の提供について

Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和7年7月7日（月）
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和7年7月8日（火）
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和7年7月10日（木）

- ☆ 長期欠席等により給食を停止したいときは、学校にお申し出ください。
- ☆ 令和6年度以前の給食費に未納がある方は速やかに納入してください。滞納が解消されませんと、法的措置の手続きに移行することとなります。納入が困難な場合には必ず下記までご相談ください。
- ☆ 稲城市では学校給食費の滞納に対しては強制執行（給与差押等）などの法的措置を実施しております。