

よていこんだてひょう



平成30年7月分

昭島市立つつじが丘小学校

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるものかけるもの	あかのしょくひんからだをつくる	きいろのしょくひんねつやちからのもと	みどりのしょくひんちょうしをととのえる	びこう
2月	たこめし ぎゅうにゅう	ゴーヤいりたまごやき すろっぽ みそしる		あぶらあげ・わかめ たこ・とりにく たまご・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも さとう・あぶら	たまねぎ・ゴーヤ にんじん・ながねぎ だいこん	2日(月) すろっぽは、だいこん・にんじんが産地の和歌山市南部の郷土料理です。
3火	わかめごはん ぎゅうにゅう	さかなのうめソース しょうがじょうゆあえ さわにわん	しょうがじょうゆ	とうふ・メルルーサ ぶたにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・でんぶん さとう・ごま・あぶら	ごぼう・こまつな にんじん・ながねぎ はくさい・ほうれんそう だいこん・えのきだけ	
4水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	なすのミートグラタン えだまめポテト やさいスープ かわちばんかん		ぶたにく・ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	こむぎこ・パンこ パン・じゃがいも あぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ トマト・なす・にんじん マッシュルーム・ かわちばんかん	
5木	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	わかめサラダ ゆでとうもろこし	ちゅうかドレッシング	わかめ・あさり・いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん あぶら	キャベツ・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん はくさい・ほうれんそう えのきだけ・きくらげ	とうもろこしは、2年生が「かわむぎ」をします。 
6金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき じゃがいものいために たなばたじる シャーベット	ぶりかけ	あぶらあげ・ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	そうめん・こめ じゃがいも・さとう あぶら	さやいんげん・おくら こまつな・たまねぎ にんじん・ながねぎ ほししいたけ	
9月	クリームかけピラフ ぎゅうにゅう	フライドポテト カラフルピーマンサラダ	かんきつドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ・こめ じゃがいも・あぶら バター	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン あかピーマン・きピーマン もやし・マッシュルーム	9日(月) ピラフにクリームソースをかけて食べてください。
10火	ごはん ぎゅうにゅう	さかなのわふうムニエル ひじきとだいのにも ぐだくさんみそしる		だいす・あぶらあげ さわら・ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ こんにやく・じゃがいも さとう・あぶら	さやいんげん・こまつな にんじん・ながねぎ だいこん	
11水	ジャージャーめん ぎゅうにゅう	ゴーヤチップス もやしときくらげのサラダ こだますいか	パンパンジードレッシング	だいす・ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ ちゅうかめん でんぶん・さとう ごま・あぶら	きゅうり・たけのこ・ゴーヤ にんじん・ながねぎ・もやし すいか・きくらげ ほししいたけ	
12木	ざっこくごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのにも だいこんとみずなのサラダ みそしる	ごまドレッシング	とうふ・なまあげ あぶらあげ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく さとう・あぶら	キャベツ・みずな こまつな・にんじん ながねぎ・だいこん	13日(金) マーミナーは、沖縄のことで、もやしのことです。
13金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソース マーミナーチャンプルー ちゅうかスープ		とうふ・いか ぶたにく・とりにく たまご・ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん はるさめ・さとう あぶら	こまつな・にら にんじん・ながねぎ もやし・ほししいたけ	
17火	マーブルしょくパン ぎゅうにゅう	さけのクリームやき ラタトゥイユ スープスパゲティー かわちばんかん		さけ・ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	パン・スパゲティー さとう・あぶら	キャベツ・スッキーニ たまねぎ・トマト・なす にんじん・あかピーマン きピーマン・えのきだけ かわちばんかん	
18水	むぎごはん ぎゅうにゅう	なすいりマーボーどうふ きびなごのごまがらめ オクラサラダ	ちゅうかドレッシング	とうふ・わかめ きびなご・ぶたにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・でんぶん さとう・ごま・あぶら	おくら・キャベツ・なす にら・にんじん・ながねぎ きピーマン・ほししいたけ	
19木	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう	コーンサラダ こだますいか	フレンチドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ じゃがいも・あぶら バター	かぼちゃ・キャベツ スッキーニ・たまねぎ・なす にんじん・とうもろこし すいか・りんご	

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。
 * 献立についてのお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。TEL546-1170
 * 給食の果物はすべて国産のものを使用しています。

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
608
(640)

たんぱく質(g)
24.0
(18.0~32.0)



がつ 7月7日 たなばた
七夕

七夕は、五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の棚機つ女(たなばたつめ)という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた素餅(さくべい)がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。



「伝統的七夕」に 星空を見上げてみませんか?

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時季に当たり、なかなか星空が見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、“多くの人々が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けよう”と呼びかけています。



ねん 2018年の伝統的七夕は
8月17日です。