



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
3	月	【半夏生】 たこめし		トマト肉じゃが マロニー和え	油揚げ, だし, 牛乳, 豚肉	米, 上白糖, 油, じゃがいも, マロニー, ごま, ごま油	ごぼう, 干しいたけ, にんじん, さやえんどう, たまねぎ, トマト, さやいんげん, キャベツ, こまつな, もやし	769	33.3	384
4	火	ごはん		豆腐入り卵焼き ひじきの炒め煮 変わり漬け	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, 干ひじき, 油揚げ	米, 油, 上白糖, しらたき, ごま油	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ほうれんそう, えだまめ, キャベツ, こまつな	774	32.4	433
5	水	セルフいかフライ ドック		ミネストローネ くだもの	いか, 鶏卵, 牛乳, ベーコン, 豚肉, レンズまめ, 粉チーズ	コッペパン, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, シェルマカロニ	キャベツ, セロリ, たまねぎ, トマト, ホールトマト, 冷凍みかん	760	39.4	335
6	木	シーフード スパゲティ		じゃこ入りわかめサラダ アロエ入りフルーツヨーグルトかけ	豚肉, むきえび, いか, だし, あさり, 牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ, ヨーグルト, 脱脂粉乳	スパゲティ, 油, バター, 小麦粉, 上白糖	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, ピーマン, 干しいたけ, ほうれんそう, こまつな, しょうが, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶, アロエ缶	810	37.4	429
7	金	【七夕】 五目寿司		ごまあえ そうめんのすまし汁	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, きざみのり, 牛乳	米, 上白糖, 油, ごま, ゴマペースト, そうめん	干しいたけ, たけのこ水煮, にんじん, さやえんどう, キャベツ, もやし, ほうれんそう, こまつな	757	28.8	413
10	月	【ギリシャデー】 ミルクパン		ムサカ風 豆のサラダ	牛乳, 豚肉, ピザチーズ, ひよこ豆	ミルクパン, オリーブ油, 上白糖, 油, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, たまねぎ, ホールトマト, なす, キャベツ, にんじん, きゅうり	734	29.6	453
11	火	ごはん		【地場産物】 かつおのから揚げおろしソース 野菜のごましょうゆかけ みそ汁	牛乳, かつお, 豆腐, 油揚げ, わかめ, 白みそ	米, 油, でんぷん, 米粉, 上白糖, ごま	にんにく, しょうが, だいこん, キャベツ, もやし, こまつな, たまねぎ	728	36.9	371
12	水	冷やしきつねうどん		【地場産物】 じゃがバタしょうゆ くだもの	鶏肉, 油揚げ, 牛乳	上白糖, 冷凍うどん, 油, じゃがいも, バター	たまねぎ, しょうが, にんじん, ねぎ, こまつな, オレンジ	767	32.0	384
13	木	ドライカレーライス		海藻サラダ アップルゼリー	豚肉, 豚レバー, レンズまめ, 牛乳, 海藻ミックス, 耐熱系寒天, 粉寒天	米, 米粒麦, バター, 油, 小麦粉, 上白糖, ごま油	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, りんごジュース, りんご缶	845	26.7	307
14	金	【鹿児島県の郷土料理】 鶏飯		ごまししゃも カリカリ油揚げのサラダ	鶏卵, 鶏肉, 牛乳, ししゃも, 油揚げ	米, 上白糖, 油, 小麦粉, ごま, ごま油	干しいたけ, しょうが, 葉ねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん	833	33.7	520
18	火	えびチャーハン		茎わかめスープ 豆乳きなこゼリー	鶏卵, ベーコン, むきえび, 牛乳(調理用含), 豆腐, きわかめ, 粉寒天, 豆乳, 脱脂粉乳, 無糖練乳, きな粉	米, 米粒麦, 油, ごま, 上白糖, 粉糖, 黒砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, ピーマン, たまねぎ	854	30.2	420
19	水	【カルシウムデー】 ピザトースト		【地場産物】 ビーンズチャウダー 枝豆	ベーコン, ドライサラミ, ピザチーズ, 牛乳(調理用含), 豚肉, あさり, レンズまめ, 脱脂粉乳, 生クリーム	食パン, 油, じゃがいも, 米粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト, ピーマン, にんにく, こまつな, えだまめ	790	39.2	585
20	木	ねぎ塩豚丼		サンラータン 【セレクト給食】 A. すいか B. パイナップル	豚肉, 牛乳, 豆腐, 鶏卵	米, 米粒麦, 油, ごま油, でんぷん	にんにく, たまねぎ, たけのこ水煮, もやし, 葉ねぎ, レモン, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, こまつな, すいか	847 837	36.0 35.8	338 340

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【行事食】
たこめし*半夏生(はんげしょう)*
 半夏生とは、夏至の日から数えて11日目頃、今年7月2日にあたります。農家には大事な節目の日で、この日に豊作を願ってたこを食べる習慣があります。
そうめんのすまし汁*七夕*
 七夕には、古くからそうめんを食べる風習があります。給食では、そうめんのすまし汁に星形のお麩を浮かべ、天の川に見立てて作ります。

【世界の料理】
ムサカ(ギリシャ)...ギリシャの代表的な料理で、ひき肉・ナス・じゃがいも・チーズを重ねてオーブンで焼いた料理です。ラザニアの原型といわれているものです。
 ギリシャ料理は、スペイン料理やイタリア料理などと同じ地中海料理です。地中海料理は、日本の和食と同様に、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

【セレクト給食】
夏の果物セレクト
目的:夏が旬の果物を食べよう!
献立:A.すいか B.パイナップル
 ★食べ物には旬があります。旬の食べ物は、その時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。夏が旬の果物は、水分を豊富に含むものが多く、体を冷やし水分補給の役割も果たしてくれます。

★お家でクッキング★
夏休みに簡単料理に挑戦しよう!
【レンジでチャーハン】
<材料・1人分>
 ごはん お茶碗大盛1杯
 ハム 2枚
 長ねぎ 1/4本
 卵 1こ
 鶏がらスープの素 大さじ1/2
 ごま油 小さじ1
 こしょう 少々

<作り方>
 ①ハムとねぎを細かく切る
 ハムは色紙切り、ねぎは小口切り
 ②耐熱容器に卵を割り入れ、鶏がらスープの素、ごま油、こしょうを入れて混ぜる
 ③ハム、ねぎ、ごはんを加えて混ぜる
 ④ラップをして、レンジで500w2分加熱し、混ぜる
 ⑤ラップをしなくて、再びレンジで500w2~3分加熱し、できあがり

♡ポイント
 ・ごはんを容器に平たく入れると火が通りやすくなります

【地場産物】
 11日の「野菜のごましょうゆかけ」の小松菜と、12日の「じゃがバタしょうゆ」のじゃがいもと、19日のえだまめは、八王子産のものになります。八王子市の農業の特徴は、消費地と生産地が近いことがあげられます。消費者は生産者から新鮮な農産物を買うことができ、生産者は多くの消費者に効率的に販売することができるという利点があります。

【旬】えだまめ
 大豆になる前の青いうちに収穫したものが枝豆として収穫されます。枝つきのまま扱われる事が多かったために「枝豆」と呼ばれるようになりました。枝豆は、北海道から沖縄に至るまで全国で栽培されますが、生産地としては、関東が多いようです。