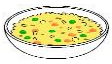
令和３年度　よていこんだてひょう（令和３年７月分）

清瀬市立清瀬第十小学校
校　長　　大谷　憲司

日 曜	主　食	牛乳	おかず	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	メ　モ	エネルギー たんぱく質
1 木	スパゲティなつやさいソース 	牛乳	コーンサラダ パンナコッタ 	牛乳(飲用),ぶたにく,チーズ,かんてん,ゼラチン,牛乳(調理用),なまクリーム	スパゲティ,あぶら,さとう,いちごジャム	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,なす,ズッキーニ,きいろピーマン,トマト,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,コーン	７月は、オリンピック・パラリンピックを応援して世界各国の料理を実施します。今日はイタリアの料理です。日本でお米を毎日食べるように、イタリアではパスタを毎日のように食べます。スパゲティもパスタの一種です。「パンナコッタ」は、生クリームをたっぷり使ったゼリーのようなデザートです。いちごソースをかけていただきます。	674 26.4
2 金	ごはん 	牛乳	いかのてりやき いそあえ だいずのあまからあげ とうがんじる	牛乳(飲用),ぶたにく,いか,のり,だいず	こめ,でんぷん,さとう,あぶら	ごぼう,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,とうがん,しょうが,キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,コーン	今日のみそ汁には、「冬瓜」という野菜を入れました。「冬」に「瓜」と書いて、「とうがん」と読みます。ではクイズです。冬瓜が一番たくさんとれて、おいしい時期はいつでしょう？　①夏②秋　③冬　正解は、①夏です。保存がきき、冬まで食べることができるので「冬」という字がつけられたそうです。	619 30.2
5 月	ジャンバラヤ 	牛乳	じゃがいものチーズやき ガンボスープ 	牛乳(飲用),とりにく,ベーコン,レンズまめ,チーズ	こめ,あぶら,じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマトピューレ,にんじん,トマト,オクラ,パセリ	7月4日はアメリカの独立記念日です。今日はアメリカの料理です。「ジャンバラヤ」は、ルイジアナ地方でよく食べられている料理です。ではクイズです。ガンボスープの「ガンボ」とは何のことでしょう。①トマト②オクラ③ピーマン　正解は、②オクラです。ご飯にかけて食べるのが伝統的なスタイルですが、給食ではスープにしました。	622 22.6
6 火	マーボーめん 	牛乳	こんにゃくのちゅうかあえ れいとうパイン	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ,ツナ	ちゅうかめん,あぶら,ごま,さとう,でんぷん,こんにゃく	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,きゅうり,キャベツ,コーン,たまねぎ,パイナップル	サラダ用のこんにゃくを使って「こんにゃくサラダ」を作ります。ドレッシングは、玉葱のすりおろしや洋からし、りんご酢、しょうゆ、ごま油、塩、こしょうを混ぜて作ります。食物繊維たっぷりのこんにゃくを食べて、お腹のお掃除をしましょう。	633 27.5
7 水	てんどん 	牛乳 東京牛乳	たなばたそうめんじる ひやしぜんざい	牛乳(飲用),きす,たまご,とりにく,かまぼこ,うずらたまご,あずき	こめ,さつまいも,こむぎこ,あぶら,さとう,そうめん,しらたまもち	モロッコいんげん,オクラ,にんじん,だいこん,ねぎ	７月７日は七夕です。１年に１度だけ、天の川を渡ってひこぼしとおりひめが出会うことができる、という伝説をもとにした星まつりの行事です。短冊に願い事を書いて笹に飾りつけたり、そうめんを食べたりします。そうめんを天の川に、オクラを星にみたてた七夕そうめん汁を出します。日本の伝統料理を味わいましょう。	774 26.6
8 木	くうしんさいごはん 	牛乳	なまあげのちゅうかやき サンラータン 	牛乳(飲用),やきぶた,ぶたにく,えび,とうふ,たまご,なまあげ	こめ,あぶら,でんぷん,ごま	くうしんさい,ねぎ,しょうが,にんじん,チンゲンサイ,レタス,きくらげ,にんにく	「サンラータン」は中華料理です。「酢」の酸味と、唐辛子やこしょうの「辛味」をきかせた、すっぱ辛い味が特徴のスープです。「空心菜」は、もともと中国の呼び名で、茎の中が空洞になっている事からつけられた名前のようです。今日は、焼き豚と一緒にオイスターソースで味をつけチャーハンのように仕上げます。	615 28.1
9 金	ソフトフランスパン 	牛乳	さけのムニエル マセドアンサラダ ジュリアンスープ ピーチかん	牛乳(飲用),ベーコン,さけ,かんてん 	ソフトフランスパン,こむぎこ,あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリ,きゅうり,コーン,ももジュース	今日はフランスの料理です。フランスでよく食べられているバゲットは、「棒」や「杖」という意味があります。「ムニエル」は、小麦粉をまぶして焼く調理方法です。ではクイズです。「ムニエル」とはフランス語でどんな意味でしょう。①魚を焼く②粉屋の娘③おしゃれなねこ　正解は、②粉屋の娘です。	603 26.8
12 月	はちみつレモントースト 	牛乳	ハンガリアングーラッシュ ウボルカ・シャラータ 	牛乳(飲用),ぶたにく,ひよこまめ,なまクリーム,チーズ	しょくパン,バター,はちみつ,さとう,アーモンド,あぶら,じゃがいも,こむぎこ	レモン,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト,レモン,キャベツ,きゅうり	今日はハンガリーの料理です。「ハンガリアングーラッシュ」は、肉と野菜を煮込んで作ります。色が赤いのはパプリカの色です。ウボルカシャラータはきゅうりのサラダです。ハンガリー風にパプリカ粉をドレッシングに混ぜました。サラダとシャラータ、なんとなく似ていますね。	680 23.4
13 火	ゆかりごまごはん 	牛乳	ピリからにくじゃが にらたまじる	牛乳(飲用),とうふ,たまご,みそ,ぶたにく	こめ,ごま,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう	ゆかり,にら,ねぎ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	暑い日は食欲が落ちやすくなります。そんな時は、すっぱいものや辛い物を取り入れると食べやすくなります。今日の肉じゃがには一味唐辛子を少しだけ入れます。ゆかりは赤しその事です。酸味や香りを楽しんでいただきましょう。	668 25.9
14 水	わかめごはん 	牛乳	ししゃものにしょくあげ おひたし みそしる	牛乳(飲用),わかめ,みそ,ししゃも,たまご,あおのり,かつおぶし	こめ,じゃがいも,こむぎこ,でんぷん,ごま,あぶら	たまねぎ,えのきたけ,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	ししゃもの二色揚げは、カレー粉入りの黄色と、青のり入りの緑色の2種類の衣を作って揚げます。しっかりと揚げているので、頭も骨も食べられます。よくかんで味わっていただきましょう。	627 26.5
15 木	ごはん 	牛乳	キムムッチ さわらのかんこくやき ナムル トックのスープ	牛乳(飲用),のり,とうふ,たまご,さわら 	こめ,ごま,さとう,あぶら,トック,でんぷん	にんにく,にんじん,ほししいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな,もやし	「キムムッチ」は韓国のふりかけです。ごま油でにんにくを炒め、しょうゆと塩、砂糖、唐辛子で味をつけて、のりとごまを入れて作ります。韓国料理の味の決め手は、唐辛子とにんにくです。「ヤンニョム」や「コチュジャン」という韓国の調味料にも、唐辛子が入っています。	652 29.1
16 金	なつやさいカレーライス 	牛乳	かいそうサラダ すいかパンチ	牛乳(飲用),ぶたにく,かいそうミックス	こめ,あぶら,こむぎこ,さとう,ごま,サイダー	しょうが,にんにく,たまねぎ,トマト,かぼちゃ,ピーマン,なす,キャベツ,にんじん,きゅうり,ももかん,すいか,みかんかん	すいかパンチは、小さく切ったすいかを、缶詰のフルーツに混ぜて作ります。サイダーを配るので、教室でフルーツのポールに全部入れて、よく混ぜてから配ってください。1学期の給食は、今日で終わりです。給食がない日も、牛乳を１日１杯を目安に飲みましょう（乳アレルギーの人は大豆製品や小魚が良いでしょう）。	718 20.2

①都合により献立を変更することがあります。

②食材についてはすべて加熱処理をしています。（果物を除く）

③ドレッシング類は別配食の形をとります。

④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。（清瀬市HPにも公開）

⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。

オリンピック・パラリンピックを応援して、世界各国の料理を実施します。給食用にアレンジしているので、現地で食べるものとは少し違いますが、色々な国の料理と日本の料理を味わってみましょう。