

11・金	鶏そぼろ丼	鶏肉, 凍り豆腐, 大豆	のり		しょうが	精白米, 精麦, 三温糖	米油, 白すりごま, 白いりごま	743 kcal
	有機野菜サラダ	所沢の有機野菜使用		かぼちゃ	きゅうり, 玉葱	じゃがいも, 上白糖	米油	34.4 g
	わかめスープ	○ 豚肉, 豆腐	わかめ		キャベツ, だいこん, ねぎ		白いりごま, ごま油	27.8 g
								2.9 g
14・月			★ジョア (ブレン)					767 kcal
	○ズッキーニのミートソース	ジョア 豚肉, 大豆		にんじん, トマトチャップ, トマト缶, トマトピューレ, パプリカ粉	しょうが, にんにく, 玉葱, セロリー, ズッキーニ	スパゲティ, 上白糖	米油	33.5 g
	海藻サラダ		海藻ミックス, 干ひじき	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	白いりごま, ごま油	25.1 g
	★オレンジスフレ	たまご	★生クリーム, ★クリームチーズ, ★粉チーズ		みかん果汁, みかん缶	パン粉(生), 上白糖		2.2 g
15・火	菜飯 (サイファン)	豚肉		にんじん, チンゲンツアイ	干し椎茸	精白米, 三温糖	米油, ごま油, 白いりごま	670 kcal
	ししゃもの磯部揚げ		ししゃも, あおのり			でんぶん, 薄力粉	米油	30.2 g
	ひじきあえ	○ かまぼこ	干ひじき	こまつな	だいこん	上白糖	白いりごま, ごま油, 米油	25.4 g
	かき玉汁	たまご, 豆腐	わかめ	こまつな	えのきたけ, ねぎ	でんぶん		3.3 g
16・水	麻婆ナス丼	豚肉, 大豆, 豆腐, 赤みそ		にんじん, にら, こまつな	なす, にんにく, しょうが, 干し椎茸, ねぎ	精白米, 精麦, 三温糖, でんぶん	米油, 白いりごま	705 kcal
	ナムル			こまつな, にんじん	もやし	上白糖	ごま油	26.2 g
	りんごかん	○	粉寒天		りんご ジュース	上白糖		20.1 g
								2.4 g
17・木	夏野菜のカレーライス	豚肉, ひよこめ, レンズ豆		にんじん, ピーマン, かぼちゃ, トマト, トマトチャップ	しょうが, にんにく, セロリー, 玉葱, なす	精白米, 精麦, 薄力粉, 黒砂糖	米油	849 kcal
	かりかり油揚げサラダ	○ 油揚げ			キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン, 玉葱	上白糖	米油	27.7 g
	★ミルクサワーかん		粉寒天, ★乳酸菌飲料, ★牛乳			上白糖		25.8 g
								1.8 g
18・金	終業式 							

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

今月の清瀬市産食材(予定)

じゃが芋、枝豆、にんにく、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、なす、小松菜



～7月の献立より～

1日(火)半夏生……半夏生は、夏至から数えて11日目の時期のことです。農家の方にとっては田植えを終わらせる目安となる大切な日です。関西では半夏生の日にタコを食べる習慣があります。これには、タコの足のようになりしっかりと稲や苗の根が張って豊作になりますように、という願いが込められています。

7日(月)七夕……七夕は桃の節句や端午の節句と並ぶ五節句のひとつで、各地で七夕まつりなども行われます。七夕の代表的な行事食は「そうめん」ですが、給食では「うどん」と、お祝いの席でよく食べられる「天ぷら」を作ります。「きす」は初夏が旬の魚です。あっさりとしていて消化にもよく、食欲が落ちやすい夏のたんばく質源にぴったりです。七夕らしく、星型の食材をちりばめています。

10日(木)清瀬産とうもろこし……毎年恒例、清瀬市 荒井ファームのとうもろこしを提供する予定です。荒井さんには6月にとうもろこしを間引きしたヤングコーンを届けて頂きました。当日朝4時から収穫したとうもろこしを、1年生が皮むきし、給食室でゆでます。とれたてのとうもろこしの味は格別です。楽しみにしてください。

11日(金)有機野菜サラダ……お隣の所沢市で有機農業を営んでいる「オーガニックファーム所沢農人」さん、「陽子ファーム」さんから届いた新鮮なじゃが芋、きゅうり、コリンキーのサラダに、玉ねぎをすりおろしたドレッシングをかけていただきます。

有機農業ってなに？

化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産による環境への負荷をできる限り減らした「環境にやさしい農法」のひとつです。

殺虫剤や除草剤を使用しないことで農地周辺に様々な種類の虫や植物、カエルや鳥類が息できる環境が作られ、生物多様性の保全につながります。また、有機農業を行う農地では炭素貯蔵量が増加し、間接的に大気中のCO₂削減につながります。

どうして環境にやさしいの？



