



よていこんだてひょう



令和7年7月分

昭島市学校給食共同調理場

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 からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びごう
1火	しろごはん ぎゅうにゅう	いわしのトマトソースがけ だいこんとえだまめのサラダ じゃがいものそぼろに		ぎゅうにゅう・いわし・ぶたにく	こめ・こめこ・あぶら・オリブ油・さとう・でんぷん・すりごま・ごまあぶら・こんにやく・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・トマト・パジル・だいこん・えだまめ・とうもろこし・もやし・しょうが・ にんじん ・さやいんげん	こんげつ こんだて 今月の献立より 7日(月) 七夕の節句
2水	くろざとう しょくパン ぎゅうにゅう	チリコンカン コーンミルクスープ りんごかん		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす・とりにく・みそ	パン・あぶら・じゃがいも・さとう・こめこ・こむぎこ・バター	りんご・にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマト・とうもろこし・ キャベツ	五節句の一つとして、古くから日本で親しまれてきた年中行事です。天の川に見立てて、行事食として「そうめん」を食べる風習があります。
3木	しろごはん ぎゅうにゅう	ミックスビビンバ フライドポテト(あげ) わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす・みそ・とうふ・わかめ	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぷん・いりごま	にんにく・しょうが・たまねぎ・こまつな・にんじん・もやし・しいたけ・えのきたけ・なごねぎ	こんげつ ちいき しょうかい 今月の地域の紹介
4金	しろごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき いりどうふたまごいり しんたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・さば・とりにく・とうふ・かつおぶし・たまご・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぷん	ごぼう・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	きゅうしゅうちほう 九州地方
7月	しろごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ(あげ) こまつないりおひたし たなばたしる	 七夕献立	ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶし・あぶらあげ・かまぼこ	こめ・こめこ・でんぷん・あぶら・さとう・そうめん	しょうが・にんにく・もやし・こまつな・ にんじん ・たまねぎ・しいたけ・なごねぎ	9日(水) 長崎県 「浦上そぼろ」は、豚肉やもやし、ごぼう等、野菜をたっぷり使った炒め物です。400年以上前に長崎県で生まれたとされる、歴史ある郷土料理です。
8火	しろごはん ぎゅうにゅう	あおのりローストビーンズ こんにやくいりサラダ マーボー豆腐		ぎゅうにゅう・だいす・あおのり・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・でんぷん・こめこ・あぶら・こんにやく・ごまあぶら・さとう・オイスターソース	にんじん・とうもろこし・キャベツ・きゅうり・しょうが・にんにく・しいたけ・たまねぎ・たけのこ・なごねぎ・にら	10日(木) 鹿児島県 「きびなご」は、鹿児島県を代表する魚です。方言で、おなかの白い帯を「きび」、小魚を「なご」と呼び、この名前から、この名前がついたとされています。
9水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ながさきちゃんぽん うらかみそぼろ なつみかんかん	 長崎県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・えび・かまぼこ	ちゅうかめん・ごまあぶら・こんにやく・じゃがいも・さとう・いりごま・あぶら・オイスターソース・でんぷん	なつみかん・ごぼう・にんじん・もやし・しょうが・にんにく・しいたけ・たまねぎ・キャベツ	
10木	しろごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ(あげ) ぶたにくのスタミナみそいため やさいわん	 鹿児島県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・きびなご・ぶたにく・みそ・あぶらあげ・かまぼこ	こめ・こめこ・でんぷん・あぶら・こんにやく・さとう・ごまあぶら・さといも	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・だいこん・キャベツ・こまつな	
11金	わかめごはん ぎゅうにゅう	さけのレモンじょうゆやき なまあげホイコーロー ちくわいりすましじる		わかめ・ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・なまあげ・みそ・ちくわ・とうふ	こめ・こめこ・あぶら・さとう・オイスターソース・ごまあぶら・でんぷん	レモン・にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・キャベツ・ピーマン・しいたけ・えのきたけ・なごねぎ	
14月	パンブキン しょくパン ぎゅうにゅう	あつやきたまごのデミソースがけ パンネのパジルソテー しろいんげんまめいりやさいスープ		ぎゅうにゅう・たまご・ベーコン・ウインナーソーセージ・いんげんまめ	パン・でんぷん・さとう・あぶら・マカロニ・オリブ油・じゃがいも	しょうが・にんにく・たまねぎ・あかピーマン・パジル・にんじん・ キャベツ ・パセリ	今月のあきしまのやさいは、 キャベツ こまつな にんじん です。 *太字表記
15火	しろごはん ぎゅうにゅう	あじのかばあげ(あげ) やさいのしおこうじサラダ とんじる		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・こめこ・でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら・じゃがいも	しょうが・にんじん・きゅうり・ キャベツ ・もやし・ごぼう・だいこん・なごねぎ	
16水	しろごはん ぎゅうにゅう	タンドリーチキン やさいのオイスターいため じゃがいもとコーンのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・ヨーグルト・ぶたにく・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・オイスターソース・さとう・でんぷん・じゃがいも・バター	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・もやし・ピーマン・あかピーマン・とうもろこし	
17木	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー もやしのソテー こだますいか		ぎゅうにゅう・ハム・とりにく	こめ・おおむぎ・あぶら・さとう・バター・こむぎこ	すいか・にんじん・もやし・ こまつな ・にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・りんご・トマト・かぼちゃ・なす・ズッキーニ	 わたしがやりました
材料等の都合により献立を変更する場合があります。予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。献立に関するお問い合わせは Tel.042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価(基準値)		エネルギー(kcal) 589 (650)	たんぱく質(g) 26 (21.1~32.5)

夏休みは料理にチャレンジ!

夏休み、自分の力で料理にチャレンジしてみませんか。献立を決めて、買い物や調理、片付けまでやってみましょう。安全や衛生について、大切なポイントを紹介します。

衛生的な服装を

- 清潔なエプロンと三角巾をつける
- 長い髪は束ねておく
- つめを短く切る
- 手を石けんで洗う
- マスクをする
- 長い袖はまくっておく
- ハンカチやタオルを用意する
- 足元はすべりにくいものを履く



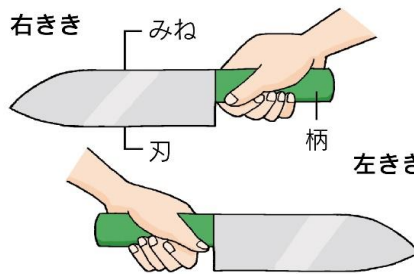
こまめな手洗いを!

手はさまざまなものに触れるので、細菌やウイルスなどがついていることがあります。食中毒を防ぐために、次のような時はこまめに石けんを使って手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生の魚や肉、卵などに触る前と後
- トイレの後
- 配ぜん前
- 食事の前と後



包丁の持ち方



包丁を持つ時は、柄をしっかりと持ちます。この時、人差し指を伸ばして、みねにそわせてもよいです。

片づけまでが調理です!

次に使う時も気持ちよく調理ができるように、後片づけをすることが大切です。調理器具や食器の洗浄・消毒、調理台の掃除、ごみの始末などを、最後までしっかり行います。また、油などの汚れは洗う前にふき取ったり、水を流せばなしにしないようにしたりして、環境のことを考えて片づけるようにしましょう。

