



7月予定献立表



《今月のめあて》

すききらいをしないでたべよう！

平成26年度7月

給食回数 13 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 火	シシジューシー もずくのすましじる ゴーヤチャンプルー むしどりのおんやさい	○	ぶたにく いたこんぶ あぶらあげ おしどうふ いとけずり たまご もずく とりにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごま あられふ	にんじん にがり たまねぎ ながねぎ もやし キャベツ きゅうり	<p>いよいよ夏本番。市内の畑にも太陽の光をたっぷりあびて育つ夏野菜が実ってきました。八幡町の坂本さん、吉祥寺北町の高橋さんの畑から旬の夏野菜をたくさん届けてもらいます。</p> <p>1日(火) シシジューシー 沖縄県の郷土料理で炊き込みご飯のことで、「シシ」は豚肉、「ジューシー」は雑炊を意味します。豚肉・昆布・生姜の具をお米と一緒に炊き込みます。</p> <p>7日(月)たなばた汁 オクラを『星』に、そうめんを『天の川』に見立てた、たなばた汁。季節を楽しんでください。</p>  <p>14日(月) けいはん(鶏飯)は鹿児島県奄美大島郷土料理です。ごはんの上に鶏肉やたまご、甘く煮た椎茸などを乗せて、鶏のスープをかけて食べます。</p>
2 水	なすいりマーボーどん モロヘイヤスープ ポイルやさい くだもの	○	とうふ ぶたひきにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ドレッシング	なすにら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん トマト モロヘイヤ もやし キャベツ ホールコーン くだもの	
3 木	ひやしうどん ちくわのにしょくあげ かぼちゃのあまに	○	わかめ あぶらあげ とりにく きざみのり ちくわ あおのり たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう すりゴマ こむぎこ あぶら	もやし きゅうり ながねぎ にんじん かぼちゃ	
4 金	ごはん とうふのトマトに ぶたのしょうがやき きゃべつとたくあんソテー とうもろこし	○	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん トマト ホールコーン チンゲンツアイ キャベツ とうもろこし	
7 月	セルフてまきずし たなばたじる とうがんのそぼろに	○	てまきのり いか とうふ とりひきにく ぎゅうにゅう	はくまい さとう そうめん あぶら でんぶん	きゅうり にんじん オクラ ながねぎ とうがん たまねぎ ほししいたけ	
8 火	ごはん みそしる あじフライ きりほしだいこんのごまず	○	とうふ なまわかめ あじ たまご ぎゅうにゅう	七分米 こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	にら ながねぎ キャベツ きりほしだいこん きゅうり ホールコーン	
9 水	ひやむぎ だいずいりかきあげ いりどり くだもの	○	あおだいず いか たまご とりにく ぎゅうにゅう	ひやむぎ さとう こむぎこ あぶら こんにやく	ながねぎ ピーマン かぼちゃ たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん くだもの	
10 木	キムチチャーハン わかめのスープ ひじきいりあげぎょうざ いためナムル	○	ぶたにく わかめ とうふ ひじき ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら ごま ぎょうざのかわ でんぶん こむぎこ さとう すりゴマ	ながねぎ ピーマン にんじん キムチ キャベツ にら もやし だいずもやし きゅうり	
11 金	ちゅうかバーガー はるさめスープ きゃべつとりたまごのソテー くだもの	○	とりにく ハム たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら でんぶん はるさめ	きゅうり もやし にんじん ながねぎ キャベツ チンゲンツアイ くだもの	
14 月	けいはん わふうジャーマンポテト きゅうりのかわりづけ	○	とりにく たまご スキムミルクベーコン あおのり ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり	
15 火	ごはん みそしる さけのおやき おろしソース まめまめパラダイス	○	とうふ もずく さけ とりにく あおだいず だいず ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら でんぶん	こまつな ながねぎ だいこん たまねぎ にんじん たけのこ パプリカ	
16 水	スパゲティミートソース ポテトとおまめのツナチーズやき やさいのせんぎりスープ くだもの	○	ぶたひきにく だいず しるいんげんまめ ツナ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー トマトジュース ホールトマト キャベツ くだもの	
17 木	なつやさいカレーライス ぼいるやさい えだまめ フローズンヨーグルト	○	ぶたにく ヨーグルトシャーベット ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ こむぎこ バター あぶら さとう くずり ドレッシング	にんじん ピーマン なす トマト かぼちゃ オクラ たまねぎ セロリー キャベツ こまつな もやし えだまめ	

今月の平均(中学年) エネルギー621kcal タンパク質27.5g 脂質19.1g

献立は都合により変更される事もあります。

★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★

7月29日 土用の丑の日

土用の丑の日の食べ物はといえば「ウナギ」。たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、暑くて弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。また、丑の日の「う」に含ませて、「丑の日に『う』のつく物を食べると夏負けしない」といわれることから、ウナギのほかにも、梅干しやうり、うどんなどを食べる風習もあります。



梅干しは酸っぱい成分が食欲を増してくれさすし、スイカやきゅうりなどのうり類は水分をたっぷり含み、体内の熱を冷ましてくれる効果があります。うどんは食欲がないときでも食べやすく、消化吸収に優れています。どれも夏にぴったりの食べ物ですね。

「う」のつく食べ物



★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★

むさしの給食・食育フェスタ2014

～見て、ふれて、感じてみよう！五感で育む食体験～

◆日時:7月26日(土)午前10時～午後2時半

場所:武蔵野市民会館

◆各種体験コーナー、給食試食、魚の解体ショーなど
詳細については、後日配布するチラシをご覧ください。