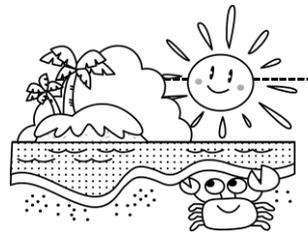


7月予定献立表



《今月のめあて》

よいしせいでたべよう

平成26年度7月

給食回数 13 回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				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	たまごチャーハン なつやさいのサンラータン とりのからあげ	○	たまご とうり ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん こむぎこ	ながねぎ にんじん しょうが にんにく ズッキーニ トマト もやし	2日(水)いんげんまめのふわふわパンケーキ いんげんまめや玉ねぎ、ベーコンなどが入った、甘さ控え目のパンケーキです。  8日(火)てづくりトマトジャム 市内でとれたトマトを使用します。形が不揃いで店頭では売ることが難しいトマトをジャムにします。味はおいしい、新鮮なトマトです♪ 17日(木)なつやさいのゴロゴログレル なすやズッキーニ、かぼちゃなど、旬の野菜をニンニクオイルをまがして焼きます。そのまま食べても、カレーにトッピングしてもおいしいメニューです。	
2	水	なつやさいのスープスパゲティー ポイルやさい わふうドレッシング いんげんまめのふわふわパンケーキ	○	ベーコン とうり いんげんまめ チーズ おから たまご ぎゅうにゅう	スパゲティー パター あぶら さとう こんにやく あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ズッキーニ いんげん コーン マッシュルーム にんにく しょうが トマト きゃべつ もやし きゅうり		
3	木	ごはん てっかみそ あつやきたまごのあまずあんかけ ビーフソテー むぎざや		だいた とうり たまご とうり ぶたにく	しちぶまい さとう とうり あぶら でんぶん ごまあぶら ビーフン	にら ながねぎ たけのこ ほしいたけ しょうが にんじん もやし たまねぎ きゃべつ こまつな		
4	金	スタミナどん おんやさい きんときまめのあまに	○	ぶたにく あぶら あげ きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら むかご こんにやく さとう ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ ほしいたけ にんにく しょうが きりぼし だいこん もやし にんじん こまつな		2-1 2-2
7	月	セルフまきずし たなばたじる やさいのいためもの	○	さけ のり とうふ ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう ひやむぎ じゃがいも むかご こんにやく とうり	きゅうり にんじん おくら ながねぎ ごぼう こまつな		1-1 3-1
8	火	パン てづくりトマトジャム カレースープ オムレツ かぼちゃのからあげ	○	とうり きたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら パター	トマト レモン きゃべつ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム かぼちゃ		4-1 5-1
9	水	ひやしサラダうどん あげぎょうざ えだまめのしおゆで	○	わかめ ぶたにく メルルーサ とうふ ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん ぎゅうざのかわ こむぎこ あぶら	もやし コーン きゃべつ きゅうり にんじん ながねぎ えだまめ		
10	木	ごはん ぶたにくのブルコギ フルーツしらたま	○	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう はちみつ したらたまご べにこうじ	にんじん たまねぎ にら きゃべつ しめじ えのきたけ にんにく しょうが		4-2 6-1
11	金	けいはん ナムル むしとうもろこし	○	とうり きたまご スキムミルク のり わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ほしいたけ ながねぎ もやし きゃべつ こまつな とうもろこし		
14	月	コーンロールパン ぶたにくのトマトジュースに リヨネーズポテト	○	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	こむぎこ さとう パター マヨネーズ じゃがいも あぶら	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト パセリ		
15	火	にんにくライス やさいスープ まめあじのやさいあんかけ なかよしだいずサラダ	○	とうり きたまご まめあじ だいず ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター じゃがいも でんぶん あぶら さとう マヨネーズ	にんにく にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ こまつな セロリ たけのこ もやし チンゲンサイ ながねぎ しょうが きゅうり レモン		1-2 3-2
16	水	やきそばチンジャオオロス ゴーヤとトマトのいためもの すいか	○	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	たまねぎ しょうが にんにく ピーマン もやし たけのこ にんじん にがうり トマト すいか		
17	木	チキンカレーライス なつやさいのゴロゴログレル フローズンヨーグルト	○	とうり きたまご スキムミルク ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが りんご かぼちゃ なす ズッキーニ		

月平均栄養価 エネルギー 639kcal たんぱく質 25.1g 脂肪 21.2g

献立は都合により変更される事もあります。

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。



もうすぐ夏休み...

暑さでからだがかたくなったり、食欲がおちて夏バテにならないように、食事で予防しましょう。

● ビタミン・ミネラルの補給

汗と一緒に、ミネラルは体外にたくさん排泄されます。すると、食欲不振や倦怠感を引き起こします。また、夏にはからだのビタミンB1の消費量が増え、だるさからからだを守るビタミンA、暑さというストレスに対する抵抗力のあるビタミンCも十分にとることが必要です。夏が旬のウナギやハモ、アユにはビタミンAが多く、野菜では、ピーマンやトマトなど、太陽をいっぱい浴びて色が濃いほどビタミンCが豊富です。ビタミンB1は豚肉や大豆・豆腐に多く含まれます。いろいろな野菜は、大地からたくさんのミネラルを吸い込んで育っています。

● 冷たいものをがぶ飲みしない

冷た過ぎるものは、胃の働きをにぶらせます。また、水分を多くとり過ぎると、胃酸が薄まり、胃が弱って食欲が低下します。

