



7月 予定献立表

平成26年度

今月のめあて すききらいをしないでたべよう

給食回数 13 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの (材料)			作り方・その他
				血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
1	火	スパゲッティーポークビーンズ ポイルやさい くだもの	○	だいたい ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう ドレッシング	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト トマト ビュレ キャベツ もやし こまつな みしょうかん	 もうすぐ夏休み 3日 メルルーサのなんばんづけ 揚げた白身魚を葱や唐辛子・酢の入った醤油タレに漬けたものです。お酢のクエン酸は疲労回復にも効果があるので夏にぴったりの1品です。
2	水	はいがしよくパン スライスチーズ とりにくのトマトにこみ マッシュポテト たまごとキャベツのいためもの	○	チーズ とりにく ぎゅうにゅう たまご なまクリーム ぶたにく ちりめんじゃこ	パン あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト にんじん キャベツ	
3	木	きつねごはん とうふのスープ メルルーサのなんばんづけ はるさめといんげんのソテー	○	あぶらあげ わかめ とうふ こんぶ メルルーサ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごまあぶら でんぶん あぶら はるさめ	にんじん ながねぎ さやいんげん には	
4	金	きびごはん チンゲンさいのスープ とりのさいきょうやき ひじきに	ヨ	とうふ こんぶ とりにく みそ ひじき ちくわ ヨーグルト	七分米 もちきび さとう あぶら	チンゲンツァイ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん グリーンピース	
7	月	まぜまぜちらしずし たなばたじる ししゃもフライ ポイルキャベツ	○	こうやどふ わかめ こんぶ ししゃも たまご ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま そうめん こむぎこ パンこ あぶら	かんぴょう にんじん れんこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ オクラ キャベツ ホールコーン	7日 たなばたじる そうめんを天の川、オクラを星に見立てた汁ものです。今宵はきれいな星が見られますように。
8	火	にくもりうどん ゆでやさい(かて) ささみのいそやき くだもの	○	ぶたにく とりにく のり ぎゅうにゅう	うどん さとう ごまあぶら あぶら	もやし ながねぎ だいこん こまつな にんじん プラム	 8日 にくもりうどん 冷やしたうどんを、豚肉の入った温かいつゆにつけて食べます。つけあわせの茹で野菜を『かて』といいますが、武蔵野台地では「かてうどん」として昔から親しまれた食べ方です。
9	水	まるパン カレードチキン トマトスープ ゆでとうもろこし じゃこいりいとこんソテー	○	とりにく ベーコン ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールトマト トマトジュース さやいんげん とうもろこし	
10	木	ウインナーピラフ えびとやさいのスープ ゴーヤチャンブルー くだもの	○	ウインナー えび こんぶ とうふ ぶたにく たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ホールコーン ながねぎ たけのこ とうがん こまつな にがうり メロン	
11	金	ぶたにくのしょうがやきどん みそしる だいたいのいそに くだもの	○	ぶたにく だいたい ひじき あぶらあげ わかめ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび ごまあぶら ごま さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ながねぎ ごぼう えのきたけ みしょうかん	
14	月	ごはん ぐたくさんじる さばのからあげこうみソースかけ きりほしだいこんにに フローズンヨーグルト		ぶたにく こんぶ さば あぶらあげ フローズンヨーグルト	七分米 こむぎこ でんぶん あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう キャベツ ながねぎ きりほしだいこん	 17日 カレーライス 給食最終日は子どもたちが大好きなカレーです。カレールも玉葱をじっくり2時間ほど炒めて手作りしています。
15	火	マーボーめん やさいソテー えだまめのおしゆで	○	とうふ ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ ホールコーン こまつな えだまめ	
16	水	あわごはん みそしる かつおもどき (かつおのケチャップに) にびたし	○	わかめ あぶらあげ みそ こんぶ こうやどふ かつお かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし さやいんげん にんじん	
17	木	カレーライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな ホールコーン すいか	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により材料が変更することがあります

* 今月の平均(中学年) エネルギー 635kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.6g

夏野菜がたくさん登場します

トマト・ナス・きゅうり・ゴーヤ・おくら・冬瓜
とうもろこし・枝豆など。
地場産のものもあります!!



太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜の数々は、暑さに負けない身体づくりに欠かせないビタミン・ミネラルの補給源です。水分も多く含むので体温を下げるなどの効果もあるので、毎食上手に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

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30分

◆場所:武蔵野市民会館

◆各種体験コーナー・給食試食・魚の解体ショー等

詳細については、後日配布するチラシをご覧ください。