



# 7月予定献立表

《今月のめあて》



## 良い姿勢で食べよう!

平成26年度

給食回数

13回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				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	だいずとじゃこのごはん いたわかめみそする とりのごまヨーグルトやき ゴーヤチャンプルー くだもの	○	こぶ だいず じゃこ わかめ あぶらあげ とりにく ヨーグルト たまご とうふ ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 じゃがいも はちみつ ねりごま ごまあぶら せんとう(洗糖)	キャベツ たまねぎ レモン にがり にんじん しめじ くだもの	4年2組 だんらん給食です。
2	水	ホットつけめん なつやさいかきあげ こんにやくのにくみそに	○	ぶたにく じゃこ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	なまうどん ごまあぶら せんとう こむぎこ サラダゆ こんにやく ごま	もやし キャベツ たけのこ だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ アスパラ ごぼう コーン いんげん	かき揚げには、夏やさいのアスパラ、新ごぼう、いんげん、とうもろこしが使われています。
3	木	チキンライス とうがんのスープ とうふのグラタン	○	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう チーズ	しちぶ米 げん米 パター サラダゆ こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ とうがん こまつな ながねぎ	冬瓜にはカリウムが含まれているので、体内の老廃物排出に効果があります。
4	金	かんこくふうちらしずし すましじる ニギスのいそべあげ やさいのピリカラいため	ヨーグルト	こぶ ぶたにく かまぼこ とりにく はんぺん わかめ とうふ ニギス あおのり たまご ヨーグルト	しちぶ米 せんとう サラダゆ ごまあぶら ごま こむぎこ	にんじん いんげん たけのこ こまつな ながねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	ニギスは小魚のひとつで、「きす」という魚に姿形が似ているところから、その名がついたそうです。
7	月	てまきゆかりごはん(のり) たなばたじる やきにく だいこんのおかかびたしくだもの	○	のり とりにく とうふ ぶたにく かまぼこ けずりぶし	しちぶ米 ていアミロース米 せうめん サラダゆ せんとう ごま	ゆかり オクラ にんじん こまつな たまねぎ だいこん きゅうり くだもの	4年1組 だんらん給食です。
8	火	やしそばなすみそあんかけ さんしょくに かみかみおんやさい	○	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん じゃがいも パター ごま	なす ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん コーン パセリ ごぼう もやし こまつな	なすには、体の熱を取る作用があり、古くから暑気払いによいとされていました。
9	水	とうにゅうフレンチトースト とうふのそぼろに ウインナーのトマトに とうもろこし	○	たまご とうにゅう とうふ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	パン せんとう パター こんにやく ごまあぶら でんぶん じゃがいも サラダゆ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ たら ホールトマト パセリ とうもろこし	武蔵野市関前4丁目の桜井さんが育ててくださったとうもろこしを使う予定です。
10	木	けいはん(鶏飯) さけのこめこうじやき だいずのちゅうかふうソテー	○	とりにく たまご のり こんぶ さけ だいず ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ごま ごまあぶら でんぶん しおこうじ	ほししいたけ こまつな ながねぎ にんじん たけのこ たまねぎ いんげん	鶏飯は、奄美大島の郷土料理です。
11	金	AKBごはん わかめスープ いかのおうごんやき きりほしだいこんのもの	○	ベーコン わかめ とりにく いか たまご さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ でんぶん こんにやく せんとう	はくさい キムチ アスパラ ほししいたけ たまねぎ にんじん きりほしだいこん こまつな	AKBごはんの「AKB」は、食材の頭文字を取ってあります。ヒントは、左の表にあります。
14	月	うみおどるわふうスパゲティ じゃがいものカレーソテー ペイクドチーズケーキ	○	ベーコン えび ぎゅうにゅう かいそうミックス ハム クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト	スパゲティ サラダゆ パター じゃがいも せんとう こむぎこ	マッシュルーム コーン たまねぎ ピーマン にんにく ねりうめ にんじん キャベツ アスパラ	デザート料理、人気No.1のペイクドチーズケーキの登場です!
15	火	ピピンバ かぼちゃのあまに とうもろこし	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 せんとう ごまあぶら サラダゆ ごま	にんにくだいずもやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ とうもろこし	とうもろこしは、収穫後24時間経つと栄養が半減し、味も落ちてしまいます。
16	水	コリコリミートホットサンド モロヘイヤのスープ いかのパンパンジー くだもの	○	ぶたにく チーズ とりにく たまご いか ぎゅうにゅう	パン パター はるさめ サラダゆ こんにやく ごまあぶら せんとう ごま	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ トマト もやし きゅうり こまつな ながねぎ くだもの	モロヘイヤはアラビア語で「王家の食べる野菜」という意味です。エジプトの砂漠地帯で、貴重な緑黄色野菜です。
17	木	なつやさいかレーライス たくあんいため げんきおんサラダ	○	ぶたにく だいず とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 ていアミロース米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター ごま せんとう	にんじん たまねぎ セロリ かぼちゃ なす トマト アスパラ キャベツ チンゲンサイ	1学期最後の日は、夏野菜がたっぷり入ったカレーです。

**夏の生活**  
こんなことに気をつけましょう

1 冷たいものの飲み過ぎや食へ過ぎに気をつける。  
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまう。冷たいものはほどほどにしましょう。

2 朝ご飯をしっかりと食べる。  
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。

3 夏野菜をたっぷり食べる。  
太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミン類がいっぱいです。

4 冷房に気をつける。  
冷房の中にとると、両足の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたり風邪をひきやすくなります。

5 食中毒に気をつける。  
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べるときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

\* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

### 7月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井道久さんから、新鮮な野菜が境南小に届いています。今月の予定は… じゃが芋・とうもろこし など

**今月の平均栄養価(中学年)**

エネルギー 612kcal  
たんぱく質 25.3g ・ 脂肪 21.7g

**今月の予定果物**

すいか・メロン・すもも など

### 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(武蔵境)
- ◆ 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