



# 7月予定献立表



《今月のめあて》

## すききらいをしなでたべよう！

平成27年度7月

給食回数 12 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 水	チキンライス まめとぎっくのカレースープ ほうれんそうとチーズのたまごやき くだもの	○	とりにく しろいんげんまめ ベーコン たまご スキムミルク ダイスチーズ ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 はと麦 じゃがいも パター	たまねぎ グリーンピース にんじん ビーマン セロリー クリームコーン ほんしめじ ほうれんそう プラム	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。 市内農家からトマト・きゅうり・えだまめ・とうもろこしなど、旬の夏野菜をたくさん届けてもらいます。  <u>2日(木)</u> <u>モロヘイヤスープ</u> エジプトでは5千年以上前から食べられていました。ビタミン・ミネラルの他に腸の働きを良くする食物繊維も多く含みます。  <u>7日(火)たなばた汁</u> 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。   <u>16日(木)</u> <u>リザーブ給食</u> 子供達へ事前にアンケートを取って二つの献立からデザートを選んでもらいます。今回はフローズンヨーグルト・りんごシャーベットのどちらかです。
2 木	むぎごはん モロヘイヤスープ なすいりマーボーどうふ くだもの	○	とうふ ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら さとう かたくりこ はるさめ	なす なら ながねぎ たまねぎ たけのこにんじん ほししいたけ トマト モロヘイヤ メロン	
3 金	ひやしうどん ちくわのにしよくあげ ゴーヤチャンプルー	○	あぶらあげ かまぼこ きざみのり ちくわ あおのり たまご とうふ ぶたにく いとけずり ぎゅうにゅう	うどん さとう すりゴマ こむぎこ あぶら ごま	もやし きゅうり かんぴょう ほししいたけ たけのこ ながねぎ にんじん にがうり たまねぎ	
6 月	ごはん もずくスープ まめあじのなんぼんづけ チンジャオロース	○	もずく とうふ まめあじ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ	
7 火	セルフてまきずし たなばたじる かぼちゃのあまに くだもの	○	てまきのり いか とうふ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま そうめん	きゅうり にんじん オクラ ながねぎ かぼちゃ こたますいか	
8 水	じゃじゃめん たまごスープ だいちりかきあげ くだもの	○	ぶたひきにく あおだいず ちりめんじゃこ いか たまご わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう すりゴマ かたくりこ こむぎこ	もやし きゅうり たまねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ ながねぎ プラム	
9 木	ちゅうかパーガー(とりにく・きゅうり) ワンタンスープ じゃがいもそぼろに ミニトマト	○	ぶたにく とりにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう かたくりこ あぶら ワンタンのかわ じゃがいも	きゅうり もやし こまつな にんじん ながねぎ キャベツ たまねぎ さやいんげん たけのこ ミニトマト	
10 金	ごはん なつのはっぼうさい ぶたにくのあまからやき きやべつソー とうもろこし	○	ぶたにく とりにく いか うずらたまご ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま あぶら かたくりこ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ビーマン チンゲンツァイ たけのこ トマト とうもろこし	
13 月	とりそぼろごはん ぐたくさんみそしる きゅうりのかわりづけ しらたまフルーツミックス	○	とりひきにく たまご あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 さとう あぶら じゃがいも こんにやく しらたまご	たまねぎ にんじん こまつな グリーンピース かぼちゃ パイン缶 おとう缶 みかん缶 きゅうり	
14 火	かぼちゃフレンチトースト コンスープ ラタトゥイユ くだもの	○	ぎゅうにゅう たまご きんときまめ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	しよくパン さとう パター じゃがいも こむぎこ あぶら なまクリーム	かぼちゃ なす きゅうり たまねぎ ビーマン トマト クリームコーン にんじん キャベツ パセリ こたますいか	
15 水	さけのげんまいチャーハン やさしいちゅうかスープ ひじきいりあげぎょうざ くだもの	○	さけ たまご とうふ ぶたひきにく ひじき ぎゅうにゅう	七分米 玄米 あぶら しらたき ぎょうざのかわ かたくりこ こむぎこ	ながねぎ ビーマン ホールコーン もやし にんじん チンゲンツァイ キャベツ なら プラム	
16 木	<b>☆リザーブきゅうりしよく☆</b> なつやさいカレーライス ポイルやさい えだまめ シャーベット(リザーブ)	むぎ ち や	ぶたにく ヨーグルトシャーベット	七分米 押し麦 こむぎこ バター あぶら さとう ひもかわこんにやく ドレッシング	にんじん ビーマン 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 ホールコーン もやし えだまめ	

今月の平均(中学生) エネルギー636kcal タンパク質27.3g 脂質19.5g

献立は都合により変更される事もあります。



## 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。  
暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。

### 朝ごはんをしっかりと食べて...

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。  
体が温まり、元気に活動できる。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります！

### むさしの給食・食育フェスタ2015

『みんなでチャレンジ！たべもの博士』

～味わって、体験して、知ろう 武蔵野の食育～

- ◆日時：8月22日(土)午前10時～午後2時半  
所：武蔵野市民会館
  - ◆各種体験コーナー・給食試食・魚のさばき方教室
- 等  
詳細については、後日配布するチラシをご覧ください。