



7月予定献立表



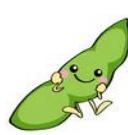
《今月のめあて》

よいしせいでたべよう

平成27年度7月

給食回数 12 回

武蔵野市立本宿小学校

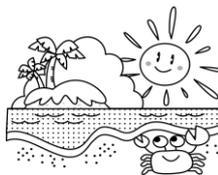
日 曜	こ ン だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ラ ン チ ル ル ーム	
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)			
1 水	なつやさいのスープスパゲティー ぶたにくのすじょうゆいため パインナップル	○	ベーコン とりにくぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティー バター オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん ズッキーニ いんげん コーン マッシュルーム にんにくしょうが トマトピーマン もやし きゃべつ パインナップル	6日(月)てづくり トマトジャム 市内でとれたトマト を使用します。 形が不揃いで店頭 では売ることが難 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♪  8日(水)ひやし ちゅうか ほのかな酸味と 甘目のたれがお いしい夏の新メ ニューです。 		
2 木	ごはん キムチスープ ししゃものなんばんづけ あおだいずのおんサラダ	○	ぶたにくししゃも だいず かまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい でんぶん あぶら さとう	はくさいキムチ もやし チンゲンサイ ほしいたけ ながねぎ にんじん しょうが たまねぎ グリーンアスパラ あかピーマン きゃべつ		1-1 5-2	
3 金	にんにくライス なつやさいカレースープ タイふうつくねのスイートチリソース はるさめとやさしいソテー	○	とりにくぶたにくひじき たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター あぶら パンこ さとう でんぶん はるさめ	にんにくにんじん パセリ トマト いんげん たまねぎ にら たけのこしょうが もやし こまつな		1-2 6-1	
6 月	パン てづくりトマトジャム ウインナーポトフ おからのキッシュピクルス	○	ウインナー たまご おから ベーコン チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら バター なまクリーム	トマトレモン たまねぎ にんじん きゃべつ グリーンアスパラ セロリ にんにく こまつな きゅうり だいこん しょうが		1-3 5-1	
7 火	あぶらあげずし たなばたじる フルーツしらたま	○	あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう ひやむぎしらたまこ べにこうじ	にんじん ほしいたけ ごぼう いんげん おくら ながねぎ		2-1 4-1	
8 水	ひやしちゅうか ゴーヤとぶたにくのごまみそいため かぼちゃのそぼろにヨーグルト	○	ハム たまご ぶたにく とりくにヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごまペースト	もやし きゅうりにんじん にがりしょうが かぼちゃ たまねぎ			
9 木	ごはん じゃこピーマン いかのあまずあんかけ やさしいため ひじきのいためもの	○	ちりめんじゃこ いか たまご ぶたにくひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう こむぎこ	ピーマン きゃべつ こまつな にんじん にんにく		2-2 3-1	
10 金	きゅうりととりにくのピリからどん なつやさいのサンラータン すいか	○	とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら はるさめ でんぶん	にんにくきゅうり ズッキーニ トマト もやし ながねぎ しょうが すいか		3-2 4-2	
13 月	パン いなかふうスープ さけのムニエルトマトソースかけ かぼちゃのからあげ	○	ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター オリーブあぶら さとう	きゃべつ にんじん こまつな にんにく たまねぎ トマト りんご かぼちゃ		14日(火)えだま めしおゆで 市内産のえだま めが給食に出ま す。	
14 火	けいはん なまあげのいためもの えだまめしおゆで	○	とりにく たまご スキムミルク のり なまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう	にんじん ほしいたけ ながねぎ きゃべつ たまねぎ しょうが えだまめ			
15 水	ジャージャーメン なつやさいとこんさいのあげに むしとうもろこし	○	ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが にがり ごぼう れんこん とうもろこし			
16 木	チキンカレーライス ポイルやさしいわふうドレッシング フローズンヨーグルト	○	とりにく スキムミルク フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター こんにやく	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 きゃべつ もやし こまつな きゅうり			

均

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。



もうすぐ夏休み...

暑さでからだがかたかったり、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、胃の動きをにぶらせます。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。

