



7月 予定献立表

平成27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 12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 水	しょくパン てづくりいちごジャム おからのキッシュ キャベツとじゃこのいためもの	○	たまご おから ハム チーズ なまクリーム ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	さとう あぶら パター じゃがいも	いちご レモン ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん	 <p>もうすぐ夏休み</p> <p>2日 メルルーサの 南蛮漬け 少しピリカラの甘酢に 漬けました。食欲が落ち やすい夏には美味しい 一品です。</p> <p>7日 セタ汁 ひやむぎを天の川、オク ラを星にみたてた汁物で す。</p>  <p>9日 鶏飯 奄美大島の郷土料理 です。御飯に鶏肉・卵・椎 茸などの具をのせて、塩 味のスープをかけて食べ ます。</p>  <p>16日 カレーライス カレーのルーは玉ねぎ を2時間くらい餡色になる まで炒めて旨味と甘味を 出します。</p> 
2 木	うめぼしだいずひじきのごはん とうがんのスープ ちくげんに メルルーサのなんばんづけ	○	こんぶ ひじき だいず メルルーサ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ でんぶん あぶら さとう	うめ たまねぎ にんじん とうがん こまつな ながねぎ たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ	
3 金	にくみそかけライス スアンラアタン くだもの	○	ぶたにく だいず みそ たまご ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん	ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな すいか	
6 月	きびごはん ふりかけ すまじる ささみのいそやき なつやさいのそぼろに	○	ちりめんじゃこ のり かつおぶし あおのり なまあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 もちきび さとう ごま あぶら ごまあぶら でんぶん	にんじん かんびょう こまつな ながねぎ とうがん ズッキーニ なす たまねぎ	
7 火	まぜまぜちらしずし たなばたじる やさいとぶたにくのスタミナに	○	こうやどうふ ひじき たまご わかめ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら ひやむぎ でんぶん	かんびょう ほししいたけ れんこん ごぼう にんじん オクラ たまねぎ 赤ピーマン さやいんげん ながねぎ	
8 水	まるパン かじきフライ ラウトウイユ やさいスープ ゆでとうもろこし	○	めかじき たまご ベーコン とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら オリーブあぶら さとう でんぶん	ピーマン なす かぼちゃ トマト ズッキーニ きゅうり トマトピューレ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	
9 木	けいはん ぶたにくとセロリのきんぴら えだまめ	○	とりにく たまご スキムミルク のり こんぶ ぶたにく とりガラ みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ほししいたけ だいこんつぼづけ こねぎ セロリー さやいんげん こまつな えだまめ	
10 金	あわごはん みそする とりにくのうめふうみやき かくしこうやどうふ	○	わかめ あぶらあげ みそ こんぶ とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ じゃがいも さとう あぶら でんぶん	たまねぎ うめ ながねぎ にんじん たけのこ ピーマン	
13 月	ごはん とんじる ししやもやき だいこんおろし がんもどきのにもの	ヨ	ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ ししやも がんもどき ヨーグルト	七分米 あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん グリーンピース	
14 火	にくもりうどん かて(ゆでやさい) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく ちくわ たまご あおのり スキムミルク ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
15 水	ウインナーピラフ チャプスイ だいこんのナムル くだもの	○	ウインナー ぶたにく えび ぎゅうにゅう	七分米 あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	赤ピーマン たまねぎ コーン ほししいたけ キャベツ もやし たけのこ だいこん こまつな にんじん みしょうかん	
16 木	カレーライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく なまクリーム だいず かいそうミックス ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう パター ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん ズッキーニ セロリー キャベツ もやし こまつな 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

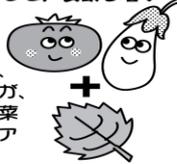
* 今月の平均(中学年) エネルギー 621kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.1g

食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃液の分泌も低下して、食欲がみとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

<夏野菜・ナス香味野菜>

夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけま。



<酸味を利用>

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。



<カレー粉やガーリックを上手に>

野菜炒めにカレー粉を加えて味をどこのえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。



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。