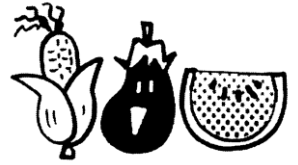




# 7月予定献立表

《今月のめあて》



## よい姿勢で食べよう！

平成27年度

給食回数

12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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1 水	とうにゅうフレンチトースト いんげんまめとぶたにくのカレーに するめのおんサラダ	○	たまごとうにゅう ベーコン いんげんまめ ぶたにく いか ぎゅうにゅう	パン せんとう(洗糖) バター サラダゆ じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム キャベツ もやし だいこん こまつな	するめの温サラダは、するめいか を細かくきったものを酒少々と熱 湯で漬け込み、温野菜に入れた 料理です。
2 木	ごはんじゃこピーマン もずくみそしる まぐろとだいたいのこはくに やきぶたのいりおんやさい		じゃこもずくあぶらあげ さばぶしめかじき だいたいの やきぶた	しちぶ米 サラダゆ ごま せんとう じゃがいも でんぶん こむぎこ ごまあぶら	ピーマン えのき こまつな ながねぎ いんげん にんじん もやし キャベツ	毎日食べたい「まごは(わ)やさしい」 が使われているメニューで す。
3 金	たくあんごはん すましじる まめこつくね ゆばいりおんやさいくだもの		とりにくはんぺん わかめ さばぶしめかじき あおだいず スキムミルク ゆば あぶらあげ	しちぶ米 げん米 ごまあぶら ごま サラダゆ マヨネーズ パンこ	たけのこ ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし ほうれんそう くだもの	4年3組 だんらん給食です。
6 月	ジャージャーめん ちゅうかおんサラダ じゃがいもとベーコンのあげパイ	○	ぶたにくさばぶし ぎゅうにゅう う ひじき ベーコン スキムミルク	むしちゅうかめん ごまあぶら せんとう でんぶん こんにやく サラダゆ ごま ぎょうざのかわ じゃがいも バター こむぎこ	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん コーン キャベツ もやし こまつな	けやき学級 だんらん給食です。
7 火	ゆかりごはん のり たなばたじる おくらのにくまきやき きゅうりのかわりいため	ヨー グル ト	のりとうふ さばぶし ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 そうめん せんとう サラダゆ ごまあぶら	ゆかり えのき にんじん こまつな ながねぎ オクラ きゅうり	七夕なので、七夕汁と星形のオク ラを使った肉巻き焼きの登場で す。
8 水	しよくパン フルーツクリーム なすのミートソースやき さんしよくにじゃこのおんやさい	○	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ぶたにく チーズ じゃこ	パン でんぶん せんとう サラダゆ じゃがいも バター ごまあぶら ごま	フルーツミックス なす たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ コーン キャベツ もやし チンゲンサイ	なすは、奈良時代から栽培され ていて、「奈須比(なすび)」と呼 ばれていたそうです。
9 木	ちゅうかうまにどんぶり ししゃものさざれやき まめ！まめ！パラダイス	○	ぶたにくいか ししゃも とりにく あおだいず だいたいのぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん マヨネーズ パンこ せんとう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ビーマン	ししゃものさざれ焼きは、ししゃも にマヨネーズをぬり、パン粉をつ けて焼いた料理です。
10 金	ごまじゃこごはん もずくみそしる さかなとチーズのはるまき ゴーヤチャンプルー くだもの		こぶ じゃこ とりにくもずく さばぶしめかじき チーズ たまごとうふ ぶたにく	しちぶ米 こめつぶむぎ ごま サラダゆ はるまきのかわ こむぎこ ごまあぶら せんとう	もやし キャベツ ながねぎ こまつな いんげん にがうり たまねぎ にんじん しめじ くだもの	4年2組 だんらん給食です。
13 月	ホットつけめん なつやさいのかきあげくだもの	○	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	もやし キャベツ たけのこ だいこん にんじん ほしいたけ 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 くだもの	かき揚げには、夏野菜のアスパ ラ、新ごぼう、いんげん、とうも ろこが使われています。
14 火	にんにくライス とうがんのスープ さばのからあげねぎソース きりほしだいこんのおんやさい	○	ぶたにく さば ツナ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 バター サラダゆ こむぎこ でんぶん ごまあぶら せんとう ごま	にんにくにんじん とうが ん こまつな ながねぎ きゅうり きりほしだいこん キャベツ	4年1組 だんらん給食です。
15 水	こくとうパン ABCスープ とうふのグラタン とうもろこし	○	ぶたにくとりから とうふ とりにく ぎゅうにゅう チーズ	こくとうパン パスタ サラダゆ こむぎこ バター パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース マッシュルーム とうもろこし	ABCスープ は、ABCマカロニを 使った児童に人気のスープです。
16 木	なつやさいたまねぎカレー ふくじんづけのソテー ビーンズおんサラダ	○	ぶたにく きんときまめ かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター せんとう	たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ なす トマト アスパ ラ キャベツ れんこん コーン	1学期最後の給食は、夏野菜を たっぷり使ったカレーです。

牛乳欄 → ○牛乳

\* 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。

## 「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～

## 7月武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井道久さんから、新鮮な野菜が届いています！  
今月の予定は…

玉ねぎ・じゃが芋など

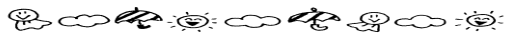


日時：8月22日(土) 午前10時から午後2時30分

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、後日配布されるチラシをご覧ください。



## 朝食作りに子どもも参加



食育は実体験を通してこそ効果的です。食べることに  
関心を持たせ、何をどれだけ食べることが自分の健康  
のために良いか理解させ、習慣にいくために家庭  
科の授業などで取り上げられている「ゆで卵」「みそ汁」  
「ごはん」の実習をぜひ家庭の中でもしてほしいもので  
す。朝食作りから食事の計画をまず立ててはかがで  
しょうか。



## 朝・昼・夕の食事をきちんととろう！

いよいよ夏休みが始まります。いろいろ楽しい計画もあることでしょう。  
でも、せっかくの機会に体調を崩しては台無しですね。夏休みを元気に過  
ごすためには、朝・昼・夕の食事をきちんととることが大切です。3回の  
食事を規則正しくとることで、生活のリズムも整ってきます。  
健康面に注意して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。



## 今月の平均栄養価(中学年)

エネルギー 620kcal たんぱく質 24.2g 脂肪 21.4g