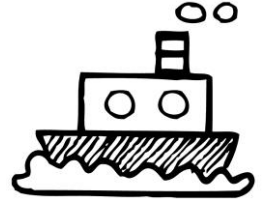


7月予定献立表







《今月のめあて》

すきらいしないでたべよう

平成27年度7月

給食回数 12 回

武蔵野市立桜野小学校

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	マーボーなすどん チャプスイ そくせきづけ とうもろこし	○	ぶたにく だいず とりにく えび ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	なす には たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが はくさい もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	<p>☆1日(水)とうもろこし 地場産のとうもろこし が給食にです。1年 生が皮むきをしま す。</p>  <p>☆7日(火)夏野菜のミ ネストローネスープ 夏野菜のズッキーニ が入ります。</p>  <p>☆16日(木)夏野菜カ レー 1学期最後の給食で す。かぼちゃ、なす、ト マトが入ります。夏バテ などの効果が高いとさ れています。</p>  
2 木	やさいたっぷりソースやきそば はるまき フルーツヨーグルト	○	ぶたにく あおのり ささみ プレーンヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ かたくりこ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ には たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ ながねぎ フルーツミックス	
3 金	ごはん みだくさんじる ぶたにくのしょうがやき あげボールカレーに かんきつい	○	とうふ とりにく ぶたにく あげボールごぼう ぎゅうにゅう	しちぶまい こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん ながねぎ だいこん しょうが いんげん きよみオレンジ	
6 月	ピピンパ とうがんのスープ いとこんにやくのじゃこいため	○	ぶたにく とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ いとこんにやく	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ とうがん いんげん ごぼう	
7 火	ココアロール めかじきバーベキューソースかけ なつやさいのミネストローネスープ こふきも プラム	○	めかじき ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	ココアロール かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも バター アルファベットパスタ	たまねぎ りんご にんじん にんにく しょうが パセリ キャベツ ズッキーニ セロリ ホールトマト トマトジュース プラム	
8 水	わかめごはん さけのてりやき ぶたにくとにらいため かきたまじる	○	わかめ さけ ぶたにく たまご とうふ あつげずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	もやし キャベツ には たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい ながねぎ こまつな	
9 木	フレンチトースト ポークビーンズ コーンソテー フルーツミックス	○	たまご ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく とりがら	しょくパン さとう バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ホールトマト コーン グリーンアスパラ フルーツミックス	
10 金	ごはん のりのつくだに だいずといかのバーベキューがらめ ゴーヤチャンプル すいか	○	のり いか だいず たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく りんご レモン にがうり すいか	
13 月	ブルコギぶたどん ワタンスープ アンデスメロン	○	ぶたにく あつげずりぶし とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう はちみつ しろすりゴマ ワタンのカワ	にんじん たまねぎ には はくさい ほんしめじ えのき にんにく ながねぎ もやし しょうが メロン	
14 火	みそラーメン じゃがいもソテー しらたまきなこかけ	○	うずらのたまご ぶたにく とりがら ベーコン とうふ きなこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも あぶら しらたまこ さとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん には コーン ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ ピーマン	
15 水	ざっこごはん あじのたつたあげ おひたし もずくのすまじる	○	こんぶ あじ あぶらあげ もずく あつげずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい ざっこブレンド あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが もやし こまつな にんじん チンゲンサイ ほししいたけ ながねぎ	
16 木	なつやさいカレーライス ポイルやさい フローズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら 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 バター さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンアスパラ かぼちゃ なす トマト セロリ にんにく しょうが りんご だいこん もやし きゅうり	

献立は都合により変更される事もあります。

今月の平均栄養価

エネルギー 626kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.5g

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。



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べる事が多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン(緑)の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。