



# 7月予定献立表



《今月のめあて》

すききらいをしないでたべよう！

平成28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	ざいりょう			備考	
				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	金	ちゅうかどん もやしとにらのソテー はるさめスープ すいか	○	ぶたにく うずらたまご とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ ごまあぶら でんぶん はるさめ	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな しょうが にんにく ながねぎ もやし にら すいか		
4	月	けいはん ゴーヤチャンプルー とうもろこし	○	とりにく たまご スキムミルク きぎみのり とうふ ぶたにく いとけずりぶし ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごまあぶら しろごま	にんじん ほししいたけ ねぎ にがうり たまねぎ しょうが とうもろこし		
5	火	にくもりうどん ゆでやさい ちくわのにしよくあげ かぼちゃのあまに	○	ぶたにく ちくわ あおのり たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう ちゅうりきこ 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 かぼちゃ		
6	水	てづくりポテトパン ラタトゥイユ イタリアンスープ プラム	○	ぎゅうにゅう ピザチーズ ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン	きょうりきこ さとう バター じゃがいも あぶら パスタ	たまねぎ なす きゅうり ズッキーニ きピーマン トマト にんにく キャベツ マッシュルーム セロリー		
7	木	てまきずしい(い・きゅうり・たくあん) とうがんのそぼろに たなばたじる すいか	○	のり いかかのこ とりひきにく ぎゅうにゅう	白米 さとう あぶら しろごま でんぶん そうめん	しょうが きゅうり とうがん たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん おくら ながねぎ すいか		<p><b>たなばた汁</b></p> <p>七夕にちなんで、短冊にきつた野菜や天の川にみたてた「そうめん」が入っています。</p>
8	金	やきぶたチャーハン ひじきいりあげぎょうざ いためナムル もずくのすましじる	○	やきぶた もずく ひじき ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら あられふ しろごま ぎょうざのかわ ごまあぶら でんぶん ちゅうりきこ しろすりゴマ	ながねぎ ピーマン にんにく キャベツ ホールコーン しょうが にら もやし にんじん こまつな		
11	月	ゆかりごはん みそしる まめあじのなんばんづけ きりぼしだいこんに	ヨーグルト	まめあじ あぶらあげ とうふ なまわかめ ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ でんぶん ちゅうりきこ あぶら さとう	ゆかり たまねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな かんぴょう		
12	火	バターライス フェジョアード ボンデケージョ ポイルやさい すいか	○	くろまめ ぶたひきにく こなチーズ ぎゅうにゅう たまご なまわかめ	七分米 バター しらたまこ ひもかわこんにやく ちゅうかビンドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピーマン もやし こまつな すいか	<p><b>世界の給食</b></p> <p>今月は<b>ブラジル料理</b>です。フェジョアードは、豆と肉を煮込んだ料理です。黒い豆を使うので、見た目は黒い煮込みのようなものです。</p> <p>8月にはオリンピック・パラリンピックが、開催されます。</p>	
13	水	てづくりおかずパン(ナースミート) キャベツのごまいため カレーミネストローネ フルーツミックス	○	たまご ぶたひきにく ぶたにく しろいんげんまめ ポークハム ピザチーズ ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう バター あぶら ちゅうりきこ ごまあぶら しろすりゴマ アルファベットパスタ	たまねぎ ピーマン なす キャベツ こまつな にんじん セロリー にんにく パイン・ おうとう・りんご・みかんかん		
14	木	ジャージャーめん ポイルやさい ヨーグルトパンケーキ	○	ぶたひきにく たまご プレーンヨーグルト ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん バター ひもかわこんにやく はくりきこ ごまビンドレッシング	ながねぎ にんじん しょうが キャベツ ほししいたけ パインかん たけのこみずに さやいんげん		
15	金	さんまのひつまぶしふう きりぼしだいこんのナムル きゅうりのかわりづけ トマトスープ	○	さんま ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう しろごま ごまあぶら すりゴマ	しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん にんにく こまつな たまねぎ セロリー トマト きゅうり かんぴょう トマトジュース		
19	火	なつやさいかツカレーライス ポイルやさいオニオンドレッシング ヨーグルトシャーベット えだまめ	むぎ ちや	ぶたにく ヨーグルトシャーベット	七分米 おしむぎ ちゅうりきこ ドライパンこ あぶら バター ひもかわこんにやく さとう	にんじん ピーマン なす トマト とうがん おくら たまねぎ しょうが ホールトマト りんご キャベツ こまつな もやし ホールコーン えだまめ	<p><b>16日は土用の丑の日</b></p> <p>15日はウナギもどきさんまのひつまぶし風夏の弱った体を元気にします。</p>	

月平均栄養価 … エネルギー 625kcal ・ たんぱく質 25.8g ・ 脂質 19.1g

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 2016

～味わって、体験して、知ろう むさしの食育～  
目指せ！食のメダリスト

- ◆日時：8月20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・解体ショー・物販等  
詳細については、後日配布するチラシをご覧ください。

### 夏の野菜

夏の野菜は夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やすす働きをもっています。

#### ウリ科の野菜

きゅうり・とうがん・かぼちゃ

#### その他の野菜

枝豆・みょうが・おくら・ピーマン・レタス・なす・トマト・すいか・メロン