

7月 予 定 献 立 表

平成28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 金	むぎごはん みそしるぶたにくのしょうがやき だいずのいそに くだもの	○	ぶたにく だいず ひじき あぶらあげ こんぶ わかめ みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん きりほしだいこん えのきたけ プラム	 <p>4日 酢豚</p> <p>揚げた豚肉を野菜と炒め、酢の入ったタレに絡めたものです。お酢のクエン酸は疲労回復にも効果があるので夏にぴったりの1品です。</p>  <p>7日 たなばたじる</p> <p>ひやむぎを天の川、オクラを星に見立てた汁です。今宵はきれいな星が見られますように！</p>  <p>13日 手作りトマトジャム</p> <p>市内産の完熟トマトを湯向きし、砂糖とレモン汁を加え、約二時間煮詰めます。小学校では初メニューになります。</p>
4 月	あわごはん すぶたわかめのスープ えだまめ	○	ぶたにく うずらたまご わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ でんぶん あぶら だまこもち さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ながねぎ えだまめ	
5 火	ひやしちゅうかそば ちゅうかソテー とうもろこし	○	わかめ ぶたにく こんぶ かまぼこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	きゅうり もやし にんじん こまつな キャベツ とうもろこし	
6 水	かしわおりパン たっぷりやさいのやきメンチ ポイルキャベツ コーンいりやさいスープ もやしのカレーソテー	○	ぶたにく おから こんぶ ハム ぎゅうにゅう	パン でんぶん パンこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ながねぎ だいこん こまつな もやし には	
7 木	まぜまぜちらしずし たなばたじる いかのごまがらめ くだもの	○	こうやどうふ こんぶ のり わかめ いか ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま ひやむぎ こむぎこ でんぶん あぶら	かんびょう にんじん ほしいたけ れんこん ごぼう ながねぎ オクラ メロン	
8 金	ベジタブルピラフ やさいスープ にくだんごのちゅうかいため くだもの	○	えび あぶらあげ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん ピーマン たまねぎ ホールコーン ながねぎ とうがん こまつな えのきたけ たけのこ こまつな しいたけ みしょうかん	
11 月	ごはん ぐたくさんじる あじのフライ ポイルキャベツ くだもの ヨーグルト	ヨ	ぶたにく こんぶ あじ たまご ヨーグルト	七分米 あぶら こむぎこ パンこ	だいこん にんじん ごぼう こまつな キャベツ すいか	
12 火	マーボーめん やさいソテー えだまめ	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ベーコン ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ キャベツ ホールコーン こまつな えだまめ	
13 水	はいがしよくパン てづくりマトジャム はるさめスープ とりのこうみソースかけ じゃがいもソテー くだもの	○	とりにく ベーコン とうふ えび とりがら ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも はるさめ	トマト レモン ながねぎ だいこん にんじん キャベツ ピーマン たけのこ えのきたけ メロン	
14 木	やきぶたチャーハン やさいスープ さばのこうみやき もやしとニラいため	○	やきぶた こんぶ さば みそ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら じゃがいも ごまあぶら しろすりごま	セロリー たけのこ ながねぎ だいこん にんじん こまつな もやし には	
15 金	きびごはん ふりかけ みそしる ほっけのぶんかぼし なつやさいのきんぴら	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり しおほっけなまあげ わかめ みそ こんぶ 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	にんじん とうがん こまつな グリーンアスパラ ピーマン あかピーマン	
19 火	カレーライス ポイルやさい アイスクリーム	麦	ぶたにく だいず アイスクリーム	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう バター ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

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 655kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.3g

食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。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 フラス香味野菜>

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ほり汁をかけま。



<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ととのえたり、豚肉料理やきょうむなどにかーリックを加えま。



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。