



# 7月予定献立表

《今月のめあて》

よいしせいでたべよう



平成28年度7月

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)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	金	にんにくライス ちゅうかスープ あじのなんぼんづけ あおだいずのおんサラダ くだもの	○	たまご わかめ ぶたにく とりがら あじ あおだいず ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ でんぶん せんとう(洗糖)	にんにくにんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ ながねぎ しょうが コーン きゅうり キャベツ くだもの	だんらん給食5-2
4	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 とりがら 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、とうもろこしが使わ れています。
5	火	キムタクごはん いたわかめしる とりのユーリンソースがけ やさいソテー	○	ぶたにく わかめ とうふ さばぶし とりにく こうやどうふ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ ごまあぶら でんぶん せんとう	はくさいキムチ もやし こまつな ながねぎ しょうが コーン キャベツ にんじん	キムタクごはんは、キム チとたくあんを使った炊き 込みご飯です。
6	水	パン フルーツクリーム なすのミートソースやき ジャーマンポテト	○	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 ベーコン	パン でんぶん せんとう サラダゆ じゃがいも	フルーツミックス なす たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ	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。
7	木	さけずし たなばたじる まめ！まめ！パラダイス	○	さけ のり とりにく とうふ さばぶし あおだいず だいず ぎゅうにゅう	はく米 せんとう そうめん サラダゆ ごまあぶら でんぶん	いんげん オクラ にんじん こまつな しょうが たけのこ たまねぎ ビーマン	七夕汁は、オクラとそうめ んを使った、天の川と星を 見立てた清汁です。
8	金	ごはん すましじる えびといかのチリソース きゃべつとひきにくのいために くだもの	○	とりにく はんぺん わかめ さばぶし えび いか ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 でんぶん サラダゆ ごまあぶら せんとう はるさめ	ながねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ たけのこ ビーマン くだもの	だんらん4-1
11	月	ひやしごまだれつけめん はんぺんのパンこやき かぼちゃのそぼろに	○	ぶたにく さばぶし こんぶ はんぺん とりにく ぎゅうにゅう	ごまあぶら ごま ねりごま マヨネーズ パンこ サラダゆ せんとう	もやし こまつな にんじん ながねぎ しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ いんげん	つけ汁は、味噌のこくと、 ごまの風味が香る味付け です。
12	火	スタミナどん ひじきのいためもの ポークビーンズ	○	ぶたにく ひじき あぶらあげ いんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ こんにやく せんとう サラダゆ じゃがいも	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ にんにくにんじん こまつな ホールトマト	スタミナ丼は、にんにくを たっぷり使った豚丼です。 にんにくと豚肉は、体の 疲れをとってくれます。
13	水	こくとうパン とりのてりやき ビーフソテー とうもろこし	○	とりにく やきぶた ぎゅうにゅう	こくとうパン せんとう ごまあぶら ビーフ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ こまつな とうもろこし	地場産のとうもろこしが入 ります。とれたてのとうも ろこしをお楽しみに！
14	木	たくあんごはん すましじる さけのみそやき ゆばいりおんやさい くだもの	○	とうふ わかめ さばぶし さけ ゆば あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 ごまあぶら ごま ふ せんとう サラダゆ	ながねぎ たけのこ キャベツ もやし にんじん こまつな くだもの	だんらん4-2
15	金	ビビンバ わかめスープ こんにやくのおかかに	○	ぶたにく わかめ とりにく とりがら けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 せんとう ごまあぶら サラダゆ ごま でんぶん こんにやく	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	ビビンバは韓国語で「混 ぜる」を意味します。そぼ ろやナムルをごはんに混 ぜて食べます。
19	火	カレーライス たくあんいため カラフルおんサラダ くだもの	○	ぶたにく とりがら ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ 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 しょうが にんにく コーン キャベツ こまつな くだもの	一学期最後の給食は大人 気のカレーです。たっ ぶりの玉ねぎで作るカ レールーが特徴的です。

月平均栄養価

エネルギー

642kcal

たんぱく質

26.5g

脂質 21.7g

\* 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。

## 7月武蔵野産野菜

桜井道久・後藤幸治さんから、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・とうもろこし など



## 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。