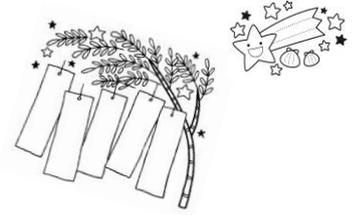




7月予定献立表



《今月のめあて》

すききらいしないでたべよう

平成28年度7月

給食回数 12 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			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	にしよごはん ごもくまめ おんやさい すいか	○	とりひきにくたまご だいず こんぶ ひじき さつまあげ やきふた うすけずり ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう あぶら ごまあぶら しろすりゴマ	しょうが いんげん ごぼう にんじん だいこん もやし こまつな すいか	☆4日チャブスイ 中国広東料理の一つ です。肉ともやし・にんじ んなどの野菜を鶏がら スープで煮込み、とろみ をつけたスープです。こ はんにかけて食べると ころもあるそうです。	
4 月	マーボーなすどん チャブスイ ゆでとうもろこし	○	ぶたにくとりにくえび ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	なす いらたまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん にんにく こまつな キャベツ もやし とうもろこし	3-1 4-1	
5 火	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき おからに	○	あつけずりぶし ぶたにく おから とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう ごまあぶら	かんびょう にんじん たまねぎ かぼちゃ ながねぎ ごぼう こまつな	3-3 4-3	
6 水	にくもりうどん ポイルやさい プチトマト まめあじのあまからあなか	○	ぶたにくあつけずりぶし まめあじ ぎゅうにゅう	うどん さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ キャベツ にんじん こまつな ミニトマト	☆4日ゆでとうもろこし 市内産のとうもろこし です。早朝にとつたば かりのとうもろこしを直 接、農家さんに届けて もらいます。 4年生に皮むきをして もらい給食に登場しま す。	
7 木	セルフおにぎり こんぶに たなばたじる さけのしおやき ちくさあえに	○	こんぶ のり すきこぶ さけ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう そうめん しろいりごま	オクラ ながねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう		
8 金	きなこあげパン スープ タンドリーフィッシュ キャベツとコーンのソテー	○	きなこ ウィンナー めかじき プレーンヨーグルト ベーコン たまご ぎゅうにゅう	コッパン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ こまつな		
11 月	あなかかけチャーハン とりのからあげ にびたし	○	やきふた ほたてかいばしら あつけずりぶし とりにく あぶらあ げ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら こむぎこ かたくりこ さとう	ながねぎ ピーマン にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ にんにく こまつな	3-4 4-4	
12 火	ビビンバ 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 だいず とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう ごまあぶら しろいりごま あぶら はるさめ いとこんにやく	にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん とうがん いんげん ごぼう	☆7日七夕献立 織姫と彦星が一年に 一度会える日です。七 夕汁は、おくらとそうめ んを入れ天の川を表現 しています。	
13 水	ごはん すましじる とりにくのカレーマヨネーズやき だいずといかのパーベキューがらめ すいか	○	なまわかめ こんぶ とりにく いか だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい ゴマペースト さとう あぶら かたくりこ	きりぼしだいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく りんご レモン すいか		
14 木	スパゲティーポークビーンズ ぶたにくとセロリのきんぴら えだまめのしおゆで	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら さとう バター こむぎこ ごまあぶら しろいりごま	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト セロリ れんこん いんげん えだまめ		
15 金	むぎごはん ふりかけ みそしる さかなのカレーマリネ ゴーヤチャンプル	○	じゃこ かつおぶし あおのり なまあげ あつけずりぶし めかじき たまご とうふ とりひきにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな ピーマン ながねぎ ほしいたけ	☆19日夏野菜カレ ー学期最後の給食で す。夏バテの予防効果 があるかぼちゃ、なす、 トマトが入ります。	
19 火	なつやさいカレー ポイルやさい フローズンヨーグルト	○	ぶたにくあつけずりぶし フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら じゃがいも パター さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ トマト セロリ にんにく りんご キャベツ もやし こまつな		

平均栄養価

○・・・牛乳

献立は一部(食材)都合により変更される事もあります。

エネルギー 621 kcal ・ たんぱく質 26.9 g ・ 脂質 19.4 g

《お知らせ》

今年も開催します！来場お待ちしています。

・・・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。



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ことが多いので、「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。