



7月献立表



《今月のめあて》

すききらいをしないでたべよう！

平成29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	体をつくる(あか)			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)	
3 月	ちゅうかどん なすのくにみそでんがく はるさめスープ	○	ぶたにく たまご とりひきにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま 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 なす には	7日(金) 七夕 たなばた汁 ★の形のオクラや短 冊の大根や人参、そう めんの入ったすまし汁 です。
4 火	てづくりポテトパン ラトウイユ イタリアンスープ メロン	○	たまご ベーコン ピザチーズ しろいんげんまめ とりにく ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう パター じゃがいも マヨネーズ あぶら	たまねぎ なす きゅうり ズッキーニ ピーマン トマト にんにく キャベツ セロリー マッシュルーム メロン	
5 水	にくもりうどん ゆでやさい てんぷら(にんじん、ちくわ) かぼちゃのあまに	○	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	うどん ちゅうりきこ あぶら さとう	もやし ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん かぼちゃ	
6 木	カレーチャーハン ひじきいりあげぎょうざ いためナムル もずくスープ	○	とりにく ぶたひきにく ひじき もずく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら でんぶん ちゅうりきこ さとう すりごま ごま	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが キャベツ ながねぎ には もやし こまつな かんぴょう ほししいたけ	
7 金	てまきずし(さかな・かんぴょう) とうがんのそぼろに たなばたじる すいか	○	のり めかじき とりひきにく かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	白米 さとう あぶら ごま でんぶん そうめん	かんぴょう とうがん たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが だいこん おくら ながねぎ すいか	
10 月	ゆかりごはん いんげんまめに まめあじのなんばんづけ みそする トマト	○	アジ ぶたにく なまわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 でんぶん ちゅうりきこ あぶら さとう こんにやく	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが ながねぎ きりぼしだいこん トマト	11日(火) 鶏飯 奄美大島の料理で、 ごはんに野菜や卵、鶏 肉をのせて、鶏ガラ スープをかけて食べま す。
11 火	けいはん とうもろこし やさいとビーフンのいためもの	○	とりにく たまご のり ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	にんじん ほししいたけ はねぎ キャベツ たけのこ こまつな とうもろこし	
12 水	ひやしちゅうかさそば じゃがいもとひきにくの加えいため みねおかどうふ	○	とりにく なまわかめ たまご ぶたひきにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん ごま(ねり) なまクリーム くらざとう	しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	
13 木	てづくりおかずパン(ナースミト) ポテトおんサラダ カレーミネストローネ	○	たまご ぶたひきにく ピザチーズ フランクフルト ベーコン しろいんげんまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう パター あぶら ちゅうりきこ じゃがいも パスタ	たまねぎ ピーマン なす レモン きゅうり ほうれんそう にんじん キャベツ セロリー にんにく	
14 金	さんまのひつまぶしふう きりぼしとぶたにくのごまずに きゅうりかわりづけ すましじる	○	さんま とりにく なまわかめ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 ちゅうりきこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら すりごま	しょうが きりぼしだいこん ピーマン にんじん もやし きゅうり ほうれんそう えのきだけ はねぎ	18日(火) 世界の給食 タイの料理 香辛料、香味野菜や ハーブを多用し、辛味、 酸味、甘味などを多彩に 組み合わせた味付けに 特徴があります。ひとつ の料理に辛味、酸味、甘 味などが混ざり合い、複 雑な味覚を醸し出してい る状態が美味とされてい ます。
18 火	やきビーフン トムヤムクンふう たけのこソテー	○	たまご ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう	ビーフン あぶら ごまあぶら すりごま さとう	にら もやし にんじん しょうが マッシュルーム トマト みずな レモン(果汁) たけのこ しそ	
19 水	なつやさいかレーライス てづくりふくじんづけ ボイルやさ いオニオンドレッシング ヨーグルトシャーベット	麦 茶	ぶたにく ヨーグルトシャーベット	七分米 おしむぎ あぶら ちゅうりきこ パター さとう こんにやく	にんじん ピーマン なす トマト とうがん おくら たまねぎ もやし にんにく しょうが だいこん れんこん キャベツ こまつな	



月平均栄養価 エネルギー 635kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.6g

献立は都合により変更される事もあります。

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

元気ポイント 夏の食生活 **NGポイント**

- こまめな水分補給
- 旬の野菜や果物を食事に取り入れる
- 冷たい物のとり過ぎ
- 朝ごはん抜き
- 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる
- 偏った食事

熱中症に注意！
急に暑くなるこの時期は、体が暑さになれていないため、熱中症に特に注意が必要です。こまめな水分補給が大切です。日ごろから朝、昼、夕の3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さにまけないからだをつくりましょう。

予防のポイント

- 食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える
- 涼しい服装を心がける
- こまめに水分をとる
- 日傘や帽子を使う
- 日陰を利用し、無理せず休憩する

室内では扇風機やエアコンで調節し、直射日光があたらない工夫をしましょう。