



# 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29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)	
3	月	にんにくライス ちゅうかスープ あじのなんばんづけ なつやさいのゴロゴログリル くだもの	○	たまご わかめ ぶたにく とりがら あじぎゅうにゅう	しちぶ米 サラダゆ でんぶん せんとう(洗糖) オリーブゆ	にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ほしいたけ ながねぎ 生姜 かぼちゃ なす ズッキーニ たまねぎ くだもの	だんらん給食4-1
4	火	スタミナどん じゃことこんにやくのソテー とうもろこし	○	ぶたにく じゃこ とりにくぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ こんにやく せんとう サラダゆ ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ ほしいたけ にんにく チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん とうもろこし	とうもろこしは、武蔵野市産 のものが入ります！とれたて の甘いとうもろこしをお楽し みに！
5	水	パン てづくりトマトジャム スープにとりのてりやき マカロニときのこのソテー	○	ぶたにく とりがら さばぶし とりにくぎゅうにゅう	パン せんとう じゃがいも サラダゆ ごまあぶら マカロニ	トマトレモン たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ セロリ にんにく しめじ ほしいたけ こまつな マッシュルーム	トマトジャムで使用するトマト は、武蔵野市産のものを使用 します。店頭で売ることが 難しい形がくずれたものや、 熟れたトマトですが、味はど れもおいしいものです！
6	木	さけずし もずくみそしる こうやどうふのあげに くだもの	○	さけ とりにくもずく さばぶし こうやどうふ ちくわ	はく米 せんとう サラダゆ でんぶん ごま	いんげん もやし キャベツ ながねぎ こまつな にんじん くだもの	高野豆腐の揚げ煮は、甘辛 い味付けで、子供たちに大 人気のメニューです。
7	金	むぎごはん てっかみそ たなばたきらきらじる しろみぎかなのからあげ きやべつとひきにくのいために くだもの	○	いりだいず とりにく さばぶし メルルーサ ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ せんとう ごま でんぶん サラダゆ ごまあぶら	じゅんさい にんじん こまつな ながねぎ キャベツ たけのこ ピーマン 生姜 くだもの	だんらん給食4-3
10	月	キムタクごはん いたわかめみそしる とりのユーリンソースがけ やさいソテー くだもの	○	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 生姜 コーン キャベツ にんじん くだもの	だんらん給食4-2
11	火	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	かきあげは、いんげんや コーンの他に、カルシウム たっぷりのちりめんじゃこが 入ります。そのまま食べて も、つけ汁につけてもおいし いメニューです。
12	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	○今月の予定くだもの○ スイカ・メロン フラムなど
13	木	ピピンバわかめスープ きゅうりのかわりいため	○	ぶたにく わかめ とりにく とりがら 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	にんにく 生姜 だいずもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ きゅうり	
14	金	たくあんごはん すましじる さけのこめこうじやき ぶたにくときやべつのみそいため	○	とうふ わかめ さばぶし さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 ごまあぶら ごま 塩こうじ サラダゆ せんとう	ながねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし たまねぎ ごぼう こまつな 生姜	
18	火	ひやしごまだれつけめん ししゃものさざれやき かぼちゃのそぼろに	○	ぶたにく さばぶし こぶ ししゃも 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 生姜 にんにく かぼちゃ たまねぎ いんげん	つけ汁は、味噌の濃くとごま の香りが食欲をアップさせて くれます。
19	水	たまねぎカレーライス ふくじんづけのソテー 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 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ れんこん コーン 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。たっぷりの玉 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

639kcal

たんぱく質

25.8g

脂質

21.4g

\*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。

### 水分の大切さ

体内の水分は、体を正常に機能させるために重要な役割を果たしています。人間の体は体温を一定に保つために、水分を蒸発させています。暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われているのです。このほかにも代謝物の排泄などにも水分が使われているのです。

### 7月武蔵野産野菜

桜井敏史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・じゃが芋など

また、多くの地場農家の皆さまから、たくさんの野菜を提供していただきます！

