

7月予定献立表

《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

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			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	ごはん もずくのすましじる あじのたつたあげ にびたし	○	もずく あじ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら	チンゲンサイ ほししいたけ ながねぎ にんじん しょうが もやし こまつな	<p>☆5日にくもりうどん 冷やしたうどんを、豚肉の 入った温かいつゆにつ けて食べます。つけあわ せのゆで野菜を『かて』と いいます。武蔵野台地 では「かてうどん」として昔 から親しまれた食べ方 です。</p> <p>☆7日とうがんのスープ 七夕にちなんで、そ うめんを天の川、オクラを 星に見たてたスープです。</p> <p>☆12日ゆでとうもろこし 武蔵野市で作られた とうもろこしです。とり たてのとうもろこしを届 けてもらいます。</p>  <p>☆19日なつやさいカレー 一学期最後の給食は、 夏野菜のかぼちゃ、なす、 ズッキーニ、トマトが入っ たカレーライスです。</p> 
4 火	ビビンバ はるさめのスープ いとこんにやくのじゃこいため	○	ぶたにく だいず わかめ ベーコン 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 あぶら はるさめ いとこんにやく	にんにくしょうが ながねぎ だいずもやし こまつな にんじん たまねぎ いんげん ごぼう	
5 水	にくもりうどん ちくわのてんぷら ポイルやさい えだまめのしおゆで	○	ぶたにくちくわ ぎゅうにゅう	うどん さとうこむぎこ あぶら	もやしながねぎしょうが だいこん こまつな にんじん えだまめ	
6 木	むすびパン ラトウユユ ハンバーグ マカロニとベーコンのソテー	○	ベーコン ぶたにく おから ほしひじき ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	むすびパン あぶら こむぎこ オリーブオイル パター ツイストマカロニ	かぼちゃピーマン なす たまねぎ トマト にんじん ズッキーニ にんにく トマトジュース	
7 金	ごはん とうがんのスープ とりにくのごまみそやき だいずといかのパーベキューがらめ メロン	○	ベーコン とりにくいか だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい ひやむぎ あぶら しろいりごま さとう かたくりこ	ながねぎ にんじん とうがん オクラ たまねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご レモン メロン	
10 月	げんまいごはん みそしる めかじきのからあげ ゴーヤチャンプル	○	あぶらあげ わかめ めかじき たまご とうふ とりひじきにぎゅうにゅう	しちぶまい はつがげんまい こんにやく かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	きりほしだいこん たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ しょうが	
11 火	あんかけチャーハン とりのからあげ すいりやさい	○	やきぶた えび とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう かたくりこ こむぎこ こんにやく しろいりごま	もやし チンゲンサイ ながねぎ にんにくしょうが ごぼう にんじん れんこん	
12 水	マーボーなすどん チャブチェふう ゆでとうもろこし	○	ぶたにく だいず 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 はるさめ しろいりごま	なす たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが いら ほししいたけ とうもろこし	
13 木	スープスパゲティー たことセロリのガーリックいため えだまめのしおゆで	○	とりにく ベーコン たこ ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく しょうが ホールトマト セロリ もやし えだまめ	
14 金	ごはん まめじゃこ ワンタンスープ くるまぶのたまごとじ すいか	○	だいず にぼし ぶたにく とりさきみ たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい かたくりこ あぶら さとう しろいりごま ワンタンのかわ ごまあぶら くるまぶ	にんじん ながねぎ もやし にんにくしょうが たまねぎ いら すいか	
18 火	ゆかりごはん とうふのすましじる さけのてりやき ひじきに	○	とうふ わかめ さけ ほしひじき とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう あぶら	ゆかり こまつな ながねぎ にんじん いんげん	
19 水	なつやさいカレー ポイルやさい フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく だいず フローズンヨーグルト	しちぶまい おしむぎ あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ かぼちゃ なす トマト ズッキーニ セロリ にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん もやし こまつな	

平均栄養価

○・・・牛乳 麦・・・麦茶

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 638 kcal ・ たんぱく質 28.6 g ・ 脂質 20.8 g

武蔵野市内で作られた夏野菜がたくさん登場します。

トマト・きゅうり・なす・とうもろこし・枝豆などです。

太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜や果物は、水分を多く含み体温を下げる効果があります。毎日食べて暑さに負けない身体づくりをしましょう。

冷たい飲み物のとりすぎに気をつけましょう。

暑い日は冷たい飲み物がおいしく感じ、ついがぶ飲みしてしまいがちです。清涼感のある飲み物は、糖分が多く含まれるので注意が必要です。

夏休み中も元気に過ごせるよう、バランスのとれた食事と規則正しい生活をこころがけましょう。

夏休みの食生活目標をたてよう。

朝・昼・夕、きちんと食べる。

冷たいものを食べ過ぎない。

お手伝いをする。

野菜を食べる。