



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30年度7月

給食回数 13 回

武蔵野市立第五小学校

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)	
2月	マーボーなすどん ちゅうかたまごスープ ポテトおんサラダ トマト	○	たまご だしコブ ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ながねぎ なす にら たけのこ ほしいたけ にんにく しょうが ホールコーン さやいんげん トマト	5日(木) 鶏飯 鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。ご飯に鶏肉などの具材をのせて、鶏ガラスープをかけます。
3火	あげそばあんかけ (あげそば・あん) とうがんのスープ かぼちゃいとこに	○	ぶたにく むきえび だしコブ とりにく あずき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ とうがん こまつな セロリー しょうが かぼちゃ	6日(金) 七夕献立 銚ちらずし 七夕汁 とうもろこし 冬瓜のそぼろ煮 七夕汁は、野菜を短冊に、おくらを星に、そうめんを天の川に見立てたすまし汁です。 とうもろこしは、食育体験で2年生が皮をむいてくれます。
4水	ピザトースト カレーミネストローネ とりとアスパラのオイマヨいため	○	ぶたひきにく ベーコン ピザチーズ ぶたにく しろいんげんまめ だしコブ とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パスタ ごまあぶら マヨネーズ	たまねぎ ビーマン トマト マッシュルームにんにく パセリ にんじん キャベツ セロリー グリーンアスパラ	
5木	けいはんぐ・ごはん・かけじる) やさいとピーンのいためもの えだまめ	○	だしコブ とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう でんぶん あぶら ビーフン ごまあぶら	ながねぎ にんじん キャベツ ほしいたけ たけのこ こまつな えだまめ	
6金	さけちらしずし たなばたじる とうもろこし とうがんのそぼろに	○	こうやどうふ たまご かつおぶし だしコブ とりひきにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら そうめん でんぶん	かんぴょう にんじん ほしいたけ さやいんげん だいこん おくら ながねぎ とうもろこし とうがん たまねぎ しょうが	5日(木) 19日(木) 枝豆 市内産の枝豆が給食に出ます。5日には、食育体験で1年生が枝豆を枝からもいでくれます。
9月	もちごめいりごはん こぶのつくだに みそしる とりのおろしネギソース メロン	○	きりコブ こうやどうふ みそ か つおぶし だしコブ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 もち米 さとう ごま あぶら	ほしいたけ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが レモン わけぎ メロン	
10火	ひやしちゅうかふうそば あおなとこんにやくのソテー フルーツミックスヨーグルトかけ	○	だしコブ とりにく なまわかめ たまご あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら すりごま でんぶん あぶら こんにやく ごま	しょうが もやし にんじん きゅうり こまつな パインアップルかん ももかん りんごかん みかんかん	
11水	あげパン(きなこ) コーンポトフ とりてばてりに パスタカレーソテー	○	きなこ だしコブ とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも でんぶん パスタ	ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく しょうが さやいんげん	
12木	ごはん みそしる たつぷりやさいのやきメンチ こまつなとじゃこのにびたし	○	なまわかめ とうふ みそ だしコブ かつおぶし ぶたひきにく だいず おから たまご ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ばんこ ちゅうりきこ	なす かんぴょう たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
13金	さかなのひつまぶしふう すましじる きりほしだいこんのこまぜいため きゅうりのかわりづけ	○	さんま なまわかめ かつおぶし だしコブ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ちゅうりきこ でんぶん さとう ごま ごまあぶら すりごま	しょうが わけぎ こまつな えのきだけ にんじん もやし きりほしだいこん ビーマン きゅうり	
17火	ごはん てっかみそ にくだんごスープ ぶたのスタミナため すいか	○	いりだいず みそ とりひきにく かつおぶし だしコブ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ちゅうりきこ でんぶん あぶら こんにやく ごまあぶら	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にんにく すいか	
18水	てづくりドックパン ソーセージ パーベキューソース フルーツマト フライドポテト	○	たまご とりにく だしコブ ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう バター あぶら じゃがいも パスタ	たまねぎ ビーマン にんにく パセリ トマト にんじん セロリー	
19木	カレーライス ポイルやさい ごまムンチュドレッシング えだまめ ヨーグルトシャーベット	○	ぶたにく だしコブ ぎゅうにゅう ヨーグルトシャーベット	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも ちゅうりきこ バター あぶら さとう すりごま	にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし えだまめ	19日(木) カレーライス 1学期の締めくくりは大人気のカレーです。たつぷりの玉ねぎで作るカレーラーが特徴です。

月平均栄養価 エネルギー 651kcal たんぱく質 26.2g 脂質 23.0g

献立は都合により変更される事もあります。

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

水分補給のポイント

いつ?

朝起きた時、入浴の前や後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。

何を?

甘い飲み物ではなく、甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

どれくらい?

1日あたり1.2ℓが目安。

運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。



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。