



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) | |
| 2 | 月 | ホットつけめん なつやさいのかきあげ えだまめのしおゆで | ○ | 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 サラダゆ せんとう(洗糖) こむぎこ | もやし キャベツ たけのこ だいこん にんじん ほししいたけ 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 えだまめ | 枝豆は、「畑の肉」と呼ばれる大豆同様、良質のたんぱく質が豊富です。武蔵野市内産の獲れたての枝豆をいただく予定です！ |
| 3 | 火 | にんにくライス とうがんのスープ さばのからあげ コーンときゃべつのいためもの | ○ | ぶたにくとりがら さば ぎゅうにゅう | しちぶ米 げん米 サラダゆ でんぶん | にんにく にんじん とうがん こまつな ながねぎ 生姜 コーン キャベツ もやし | 冬瓜を継続的に食べると、体脂肪の燃焼を助け、脂肪を減らす働きがあります。 |
| 4 | 水 | パン てづくりトマトジャム スープにとりのてりやき ビーフンソテー | ○ | ぶたにくとりがら さばぶし とりにく やきぶた ぎゅうにゅう | パン せんとう じゃがいも サラダゆ でんぶん ビーフン ごまあぶら | 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 生姜 もやし こまつな | トマトは、武蔵野市内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！ |
| 5 | 木 | ピピンパ わかめスープ とうもろこし | ○ | ぶたにくみそ 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 とうもろこし | ピピンパは赤・黄・緑の食品がバランス良く使われているメニューです。 |
| 6 | 金 | いわしずしたなばたじる おんやさい こだまスイカ ヨーグルト | | いわし とりにくとうふ かまぼこ さばぶし やきぶた けずりぶし ヨーグルト | しちぶ米 こめつぶむぎ せんとう こむぎこ でんぶん サラダゆ ごま そうめん | にんじん 生姜 オクラ こまつな キャベツ もやし チンゲンサイ スイカ | だんらん4-1 |
| 9 | 月 | ジャージャーめん ひじきのマリネ かぼちゃのあまに | ○ | ぶたにくみそ とりがら さばぶし ひじき ハム ぎゅうにゅう | むしちゅうかめん ごまあぶら せんとう でんぶん サラダゆ | ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん 生姜 キャベツ レモン かぼちゃ | お酢に含まれるクエン酸が、疲労回復・食欲増進の働きをしてくれます。 |
| 10 | 火 | たくあんごはん すましじる くるまぶのフライ ぶたにくときゃべつのみそいため メロン | | とりにくはんぺん わかめ さばぶしたまご ぶたにく みそ | しちぶ米 げん米 ごまあぶら ごまくるまぶ ナンプラ こむぎこ やまといも パン サラダゆ せんとう | たけのこ ながねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ ごぼう 生姜 メロン | だんらん4-3 |
| 11 | 水 | トンファン はるさめスープ とりのユーリンソースがけ だいずのちゅうかふうソテー | ○ | こぶ ぶたにく かまぼこ とうふ さばぶし とりにく たいず ぎゅうにゅう | しちぶ米 せんとう はるさめ でんぶん サラダゆ ごまあぶら | ほししいたけ たけのこ ながねぎ にんじん チンゲンサイ 生姜 たまねぎ いんげん | だんらん4-2 |
| 12 | 木 | パン ABCスープ なすのグラタン やさしいおんサラダ | ○ | ぶたにくとりがら とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ ウインナー | パン パスタ サラダゆ こむぎこ パター パンこ | キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ トマト なす マッシュルーム コーン | なすは、90%が水分です。体の熱を取る作用があり、古くから暑氣払いによいとされています。 |
| 13 | 金 | スタミナどん ひじきとツナのソテー きゅうりのかわりづけ | ○ | ぶたにく ツナ ひじき 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 生姜 ほししいたけ にんにく キャベツ にんじん こまつな きゅうり | スタミナ丼は、豚肉とにんにくをたっぷり使います。豚肉のビタミンB1、にんにくのアリシンが疲労回復効果があります。 |
| 17 | 火 | わふうスパゲティー モロヘイヤのスープ スペインふうオムレツ | ○ | ベーコン ぶたにくとりにく とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう | スパゲティ サラダゆ はるさめ じゃがいも パター | たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム しめじ にんにく トマト パセリ | モロヘイヤは切ると粘りが出る野菜です。風邪予防や目の健康の保持の働きがあります。 |
| 18 | 水 | キムタクごはん ししゃものなんばんあげ こまつなソテー こんにやくのオランダに | ○ | ぶたにく ししゃも とりにくぎゅうにゅう | 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 ごまこんにやく | はくさいキムチ たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ しめじ いんげん | キムタクごはんは、キムチとたくあんを使った炒めごはんです。子供たちに人気の食欲アップメニューです。 |
| 19 | 木 | レバーソーセージカレー ふくじんづけのソテー こんにやくサラダ | ○ | ぶたにく だいず レバーソーセージ とりがら ハム ひじき ぎゅうにゅう | しちぶ米 おしむぎ サラダゆ こむぎこ パター しらたき ごまあぶら せんとう | かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ 生姜 にんにく セロリ キャベツ れんこん もやし きゅうり | 1学期最後の給食は、鉄分たっぷりのレバーソーセージを使ったカレーです。 |

牛乳欄→○牛乳あり

* 材料の調達都合により、多少の変更が生じることがあります。

月平均栄養価: エネルギー 648kcal 脂質 25.9g たんぱく質 23.3g

朝・昼・夕の食事をきちんととろう!

いよいよ夏休みが始まります。いろいろ楽しい計画もあることでしょう。でも、せっかくの機会に体調を崩しては台無しですね。夏休みを元気に過ごすためには、朝・昼・夕の食事をきちんととることが大切です。3回の食事を規則正しくとることで、生活のリズムも整ってきます。

健康面に注意して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。

