



7月予定献立表



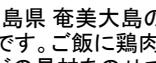
《今月のめあて》

すききらいをしないでたべよう！

令和元年度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)	
1 月	みなみうおぬまごはん とんじる かじきのしおこうじやき きりほしだいこんのナムル	○	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) じゃがいも こんにやく あぶら すりごま さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ きりほしだいこん キャベツ こまつな	3(水)えだまめ  6月から引き続き、食育体験で1年生が枝豆もぎをしてくれます。市内産の穫れたて枝豆です。
2 火	セルフバーガー (まるパン ハンバーグ オニオンソテー) コンソメスープ チーズポテト みしょうかん	○	ぶたひきにく だいたいず レバーソーセージ とりガラ チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら ばんこ じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ ズッキーニ こまつな セロリー パセリ みしょうかん	4日(木)9日(火)とうもろこし 
3 水	ひやしちゅうかふうそば (ちゅうかめん・にく・やさい ・にたまご・タレ) プチトマト えだまめ	○	とりにく なまわかめ たまご とりガラ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら すりごま	しょうが もやし にんじん きゅうり えだまめ トマト	当日の早朝に収穫した市内産とうもろこしを、1年生と2年生が皮むきをしてくれます。
4 木	マーボーなすどん はるさめスープ とうもろこし	○	ぶたひきにく だいたいず みそ とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	なす いらな ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな とうもろこし	12(金)鶏飯(けいはん) 
5 金	さけちらしずし たなばたじる ささみのうめしそフライ みしょうかん	○	こうやどうふ かつおぶし だしコブ とりにく ぎゅうにゅう さけ	七分米 こめつぶむぎ さとう そうめん ちゅうりきこ ばんこ あぶら	かんぴょうにんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん おくら ながねぎ うめしそ みしょうかん	鹿児島県奄美大島の郷土料理です。ご飯に鶏肉や玉子などの具材をのせて、鶏ガラスープをかけて食べます。
8 月	たかないりチャーハン とうがんのスープ とりのてりやき やさいとビーフンのソテー	○	ぶたひきにく ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとうビーフン	たまねぎ にんじん たかな とうがん こまつな セロリー しょうが キャベツ たけのこ	17日(水)世界の給食 
9 火	スパゲティナポリタン モロヘイヤスープ とうもろこし パイナップルのつつみあげ	○	レバーソーセージ とりにく とりガラ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく トマト モロヘイヤ とうもろこし パイナップル	『ポルトガルの料理』 
10 水	うずまきパン カレーポトフ ナスのラザニア メロン	○	ぶたにく とりガラ ぶたひきにく だいたいず ぎゅうにゅう ピザチーズ	パン じゃがいも あぶら パスタ ちゅうりきこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく パセリ なす トマト メロン	ポルトガルは1年を通して暖かい気候に恵まれた国です。西側に海に面していることから、昔から海産物を中心とした料理が多く食べられています。
11 木	いわしのかばやきどん みそしる にくじゃがに	○	イワシ のり とうふ みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぶん ちゅうりきこ あぶら さとう じゃがいも しらたき	しょうが かんぴょうにんじん たまねぎ さやいんげん	今回は、ポルトガルではリゾットなどにしてよく食べられている「タコ」を使った「タコ飯」と、ポルトガルから伝わったお菓子が起源と言われている「カステラ」を作ります。「フェジョアーダ」は豚肉と白インゲン豆の煮込み料理です。
12 金	けいはん(ごはん・にく・やさい ・いりたまご・かけじる) かぼちゃのそぼろあん すいか	○	とりにく たまご とりガラ だしコブ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう	にんじん ほししいたけ ながねぎ かぼちゃ たまねぎ さやいんげん すいか	
16 火	ぶっかけひやしきつねうどん (うどん・おあげ・やさい・かけじる) ミニあげパン えだまめ	○	あぶらあげ なまわかめ かつおぶし だしコブ きなこ ぎゅうにゅう	さとう すりごま パン あぶら	もやし こまつな にんじん ながねぎ しょうが えだまめ	
17 水	ポルトガルたこめし フェジョアーダ ベジタブルスープ カステラ 	○	たこ ベーコン しろいんげんまめ ぶたにく とりガラ たまご ぎゅうにゅう	七分米 オリーブゆ あぶら じゃがいも きょうりきこ さとう はちみつ	たまねぎ にんにく チリパウダー パセリ にんじん トマト キャベツ さやいんげん セロリー	18日(木) ミートボールカレー
18 木	ミートボールカレー あげじゃこいりポイルやさい ごまドレッシング メロン ヨーグルトシャーベット	○	ぶたひきにく だいたいず とりガラ ちりめんじゃこ ヨーグルトシャーベット ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ ちゅうりきこ でんぶん じゃがいも バター あぶら さとう はるさめ すりごま	しょうが たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ こまつな メロン	1学期の最後は・・・ やっぱり、カレーです！ クラスで楽しい給食の時間 にしてくださいね。

平均栄養価 中学年 エネルギー 653kcal ・たんぱく質 28.4g ・脂質 21.3g

献立は都合により変更される事もあります。

夏野菜がたくさん登場します

トマト・なす・きゅうり・おくら

・冬瓜・とうもろこし・枝豆等など、

市内産の野菜もたくさん登場します！



もうすぐ夏休み
2学期に向けて、早寝早起きや朝ごはんをしっかりと食べる規則正しい生活習慣を続けましょう！

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。

太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜の数々は、暑さに負けない身体づくりに欠かせないビタミン・ミネラルの補給源です。水分も多く含むので体温を下げるなどの効果もあります。給食以外でも毎食上手に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。