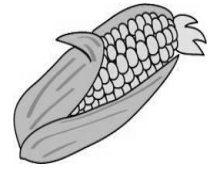




# 7月予定献立表



《今月のめあて》

よいしせいでたべよう

平成31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)	
1	月	ホットつけめん なつやさいのかきあげ ホームランメロン	○	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 メロン	ホームランメロンは、熊本県 で品種改良されました。白色 で日持ちをするのが特徴で す。昔は「ホームランスター」 と呼ばれていました。
2	火	しじゅうし すましじる しろみざかなのからあげ ごぼうとこんにやくのソテー	○	ぶたにくこぶ あぶらあげ どうふ わかめ かつおぶし メルルーサ ぎゅうにゅう	しちぶ米 サラダゆ ふ でんぶん こんにやく せんとう	にんじん 生姜 ながねぎ たけのこ はくさい ごぼう えのき	白身魚は「メルルーサ」とい う魚を使用します。味は淡泊 で、臭みのない魚です。
3	水	パン てづくりマトジャム スープにとりのマスタードやき ビーフソテー	○	ぶたにくとりがら かつおぶし とりにくチーズ ぎゅうにゅう	パン せんとう じゃがいも サラダゆ パンこ ビーフン	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 にんにくもやし こまつな	トマトは、市内産の形が不揃 いなものを使用しますが、味 はどれもおいしいです！
4	木	ビビンバ ぶたにくとわかめのスープ コーン入りホットサラダ アムスメロン	○	ぶたにくみそ わかめ とりがら ハム 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	にんにく 生姜 だいずもやし ほうれんそう にんじん たけのこ もやし ながねぎ コーン キャベツ チンゲンサイ メロン	<b>だんらん給食4-1</b>
5	金	ちらしずし たなばたじる あおなのオムレツ おんやさいヨーグルト		こぶ こうやどうふ とりにく どうふ かつおぶし たまご チーズ なまクリーム ヨーグルト	しちぶ米 せんとう そうめん サラダゆ じゃがいも パター	かんぴょう にんじん ほしいたけ ごぼう いんげん オクラ こまつな たまねぎ キャベツ もやし	7月7日は七夕です。七夕汁 は、オクラを星に、そうめん を天の川に見立てたメニュー です。
8	月	ジャージャーめん ゴーヤチャンプルー えだまめのしおゆで	○	ぶたにくみそ とりがら かつおぶし たまご とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ せんとう でんぶん ごまあぶら	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん 生姜 にがりしめじ えだまめ	武蔵野市内産の獲れたての 枝豆をいただく予定です！
9	火	トンファン うまみスープ とりのピリカラやき じょこのおんやさい こだまスイカ	○	こぶ ぶたにく かまぼこ とりにく 煮干し じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 せんとう でんぶん サラダゆ	ほしいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ながねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし スイカ	<b>だんらん給食4-2</b>
10	水	ことうパン モロヘイヤのスープ なすのグラタン おんサラダ	○	とりにく とりがら ぎゅうにゅう チーズ かまぼこ スキムミルク	パン はるさめ サラダゆ こむぎこ パター パンこ せんとう	トマト たまねぎ なす にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	なすは体の熱を取る作用が あり、古くから暑気払いによ いとされています。
11	木	むぎごはん とうがんじる のりあげくん にびたし	○	ぶたにく かつおぶし とりにく のり あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ じゃがいも パンこ せんとう	とうがんにんじん こまつな ながねぎ れんこん 生姜 もやし ほうれんそう	<b>月平均栄養価</b> エネルギー 648kcal たんぱく質 27.9g 脂質 23.1g
12	金	スタミナどん ハムのおんサラダ きゅうりのかわりづけ クインシーメロン	○	ぶたにく ハム 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 ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ ほしいたけ にんにく キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ きゅうり 生姜 メロン れんこん	
16	火	むぎごはん まめじゃこ もずくみそしる ぶたのかくに ゆばいりおんやさいヨーグルト		だいず かえりにぼし とりにくもずくみそ かつおぶし ぶたにく ゆば あぶらあげヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ でんぶん サラダゆ せんとう ごま	キャベツ ながねぎ こまつな 生姜 だいこん にんじん ごぼう たけのこ いんげん もやし	<b>だんらん給食4-3</b>
17	水	けいはん(鶏飯) ししゃものさざれやき ひじきにアムスメロン	○	とりにく たまご とりがら こぶ ししゃも ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ごま マヨネーズ パンこ	ほしいたけ こまつな ながねぎ 生姜 ごぼう にんじん メロン	鶏飯は奄美大島の郷土料理 です。食欲がない時もさらさ らと食べられます。
18	木	レバーソーセージカレー ふくじんづけ ほうれんそうのソテー こだまスイカ	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ とりがら とりにく 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 こんにやく 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 ほうれんそう スイカ	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

\*材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

## 朝食で3つのスイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエ  
ネルギーや栄養素を補給するこ  
とができるので、午前中に元気  
に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている  
炭水化物は、体内でブドウ糖に  
分解され、脳のエネルギー源に  
なります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動  
いてうんちがしたくなるような  
仕組みになっています。朝食を  
とってうんちを出しましょう。