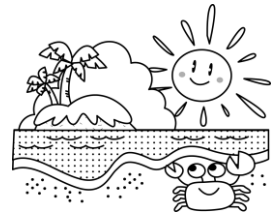




7月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》
よいしせいでたべよう！

令和元年度

給食回数 13 回

武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			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	くろざとうパン スライスチーズ なつやさいのミネストローネスープ オムレツ	○	チーズ ベーコン とりがら たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら さとう バター	たまねぎ キャベツ アスパラ ズッキーニ セロリ にんにく トマト トマトジュース にんじん	3日(水) 枝豆の塩ゆで 市内産の枝豆を塩ゆでに します。旬の味を楽しんで ください。	1-1 5-1
2 火	ピピンパ ちゅうかコンスープ	○	ぶたにく みそ たまご とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん クリームコーン たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ		2-3 4-2
3 水	やきそばなすみそあんかけ さんしょくに えだまめのしおゆで	○	ぶたにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも バター	なす ほししいたけ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが コーン えだまめ		
4 木	ひじきとだいずのごはん みそしる さけのゆあんやしきのだに	○	こんぶ あぶらあげ ひじき だいず なまわかめ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう あぶら じゃがいも しらたき	にんじん キャベツ こまつな ながねぎ ゆずかじゅう ほししいたけ たまねぎ いんげん	5日(金) 七夕汁 七夕汁は短冊切りの野菜 と天の川に見立てた冷や 麦が入ります。オクラの切 り口を星に見立てていま す。	3-1 6-1
5 金	たきこみちらしずし たなばたじり いかのいそべあげ カクテルフルーツヨーグルトかけ	○	こんぶ あぶらあげ とうふ けずりぶし いか たまご あおりのヨーグルト	はくまい あぶら さとう ひやむぎ こむぎこ	にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん いんげん たけのこ おくら ながねぎ		3-2 6-2
8 月	しよくパン ひみつのジャム なまあげのピリからに ちくわのおんサラダ	○	なまあげ ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう	パン さとう ごまあぶら でんぶん あぶら マヨネーズ	トマト レモン にんじん ながねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな にんにく しょうが もやし		1-2 5-2
9 火	ごはん とうがんのスープ ししやものさざれやき ずいきとぶたにくのもの	○	とりにく とりがら ししやも こんぶ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら マヨネーズ ドライパンこ なまパンこ こんにやく さとう	ながねぎ にんじん きりほしだいこん とうがん いんげん こまつな ほししいたけ ほしずいき たけのこ		
10 水	なつやさいスープ バゲティ かぼちゃとチーズのつつみあげ メロン	○	ベーコン とりにく とりがら スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティ バター オリーブあぶら さとう ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん スズッキーニ いんげん コーン マッシュルーム にんにく しょうが ホールトマト トマト かぼちゃ メロン	9日(火) ずいきと豚肉の煮物 ずいきは手がらとも呼ば れ、里芋などのイモ類の 葉の茎の部分です。食物 繊維が豊富な食材です。	2-1 4-1
11 木	けいはん かわりはるまき だいずのちゅうかいだめ	○	とりにく たまご とりがら のり チーズ かじき ぶたにく あおだいず ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが いんげん たまねぎ たけのこ ビーマン		2-2 4-2
12 金	コーンマヨネーズサンド ウィンナーポトフ きゅうりのかわりづけ	○	ベーコン チーズ ウィナー とりがら けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら ごまあぶら	コーン パセリ にんじん たまねぎ キャベツ アスパラ セロリ にんにく きゅうり しょうが		
16 火	AKBごはん モロヘイヤのスープ ちくわのかわりあげ ひじきのいためもの	○	ベーコン たまご とりがら あおりの ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら はるさめ こむぎこ	はくさい キムチ アスパラ モロヘイヤ たまねぎ にんじん こまつな にんにく	16日(火) AKBごはん 「AKB」は何の頭文字で しょう？ごはんに入ってい る具から献立の名前が決 まりました。何が入ってい るかよく見てみてください ね！	
17 水	ひやしサラダうどん かぼちゃのそぼろに すいか	○	なまわかめ ぶたにく けずりぶし こんぶ にほし とりにく ぎゅうにゅう	さとう でんぶん あぶら	もやし キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ かぼちゃ たまねぎ しょうが すいか		
18 木	なつやさいたまねぎカレーライス ポイルやさいおドレッシング フロースンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら フロースンヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター はるさめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト アスパラ セロリ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

★月平均栄養価★

エネルギー 621kcal たんぱく質 25.6g 脂肪 22.0g

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



その一口が 飲みすぎに!



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた 糖分

夏野菜を

たくさん食べよう

