



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4年度 7月

給食回数 12 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳等	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 金	ドライカレー もずくとうふのスープ なすのあげびたし	○	ぶたにくもずくとうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース にんにく ホールトマト もやし こまつな しょうが なす れんこん オクラ レモン	7日(木)七夕汁 天の川に見立てた そうめん、星に見立て たオクラが入ります。  8日(金)とうもろこし 武蔵野市産のとうも ろこしです。早朝に収 穫したとうもろこしを 届けてもらいます。 1年生が200本(予 定数)皮むきをします。 その後すぐに給食 室で茹でて給食に提 供します。「ゆめの コーン」という黄色と 白が混ざった珍しい 品種になります。  19日(火)カレーライス 一学期最終日はリク エストが多い大好きな カレーライスです。 
4 月	むぎごはん じゃこピーマンふりかけ みそしる ぶたにくのしょうがいため タツリタン	○	ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こまつな さとう でんぶん じゃがいも しらたき ごまあぶら	ピーマン きりぼしだいこん こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが にら	
5 火	きなこあげパン スコッチブロス チリビーンズ すいか	○	きなこ とりにくとりがら きんときまめ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう おしむぎ じゃがいも こむぎこ	あかピーマン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム トマト トマトジュース すいか	
6 水	ビーンズカレーピラフ とうがんのスープ スペインふうオムレツ	○	きんときまめ ベーコン かつおぶし こんぶ たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ とうがん こまつな セロリ しょうが グリーンピース トマト	
7 木	そぼろちらしずし たなばたじる とりのしおレモンからあげ えだまめ	○	とりにく こうやどうふ かまぼこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ くらまい さとう そうめん でんぶん こむぎこ あぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ さやいんげん オクラ ながねぎ レモン にんにく えだまめ	
8 金	にくみそジャージャーめん モロヘイヤスープ とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん むしちゅうかそば	ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ モロヘイヤ たまねぎ とうもろこし	
11 月	みなみうおめまごはん みだくさんみそしる いわしのかばやき きりぼしだいこんのごまずいため	○	とうふ みそ かつおぶし いわし とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく こまつな さとう でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう ながねぎ しょうが きりぼしだいこん もやし	
12 火	スパゲティークックチャップ なつやさいのポトフ きんときまめのミルクに	○	ぶたにく とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト トマトピューレ かぼちゃ ズッキーニ セロリ あかピーマン	
13 水	しじじゅうし すましじる とりのみそやき こうやどうふのそぼろあん	○	ぶたにく こんぶ あぶらあげ わかめ かつおぶし とりにく みそ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん しょうが こまつな かんぴょう たまねぎ だいこん こねぎ	
14 木	セルフバーガー (かしわおれパン ハンバーガーパペキューソース) ソバ・デ・アホ キャベツじゃこソテー	○	ぶたにく だいず たまご ベーコン こうやどうふ とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ さとう でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん セロリ キャベツ こまつな	
15 金	ちゅうかおこわ ワンタンスープ あつあげのチャンプルー いろどりやさいのゆかりソースかけ	○	やきぶた ひじき だいず とりにく とりがら なまあげ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	もちこめ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ あぶら でんぶん	ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが こまつな にら にんにく きゅうり かぶ ゆかりこ	
19 火	カレーライス ポイルやさい ポンザドレッシング ヨーグルトシャーベット	○	とりにく とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン だいこん ゆず	

牛乳らん ○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 624kcal ・たんぱく質 28.1g ・脂質 22.8g

※裏面には「給食 & 食育おたより」があります

いよいよ夏休み

夏を元気に過ごすためには

- 規則正しい生活
- 食品の衛生
- 栄養のバランスのとれた食事

いよいよ夏休みが始まります。日頃の忙しさから解放されてほっと一息というところですね。長期の休みならではの計画もいろいろ立てていることでしょう。

暑さはこれから本番です。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活、栄養のバランスのとれた食事、食品の衛生などに気を配ることが必要です。健康に注意して、有意義で楽しい夏休みにしましょう。

旬のものを食べて 免疫力アップ!

トマト・なす・きゅうり・オクラ・冬瓜・モロヘイヤ・とうもろこし・枝豆・メロン・すいか など

太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜・果物は、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はたらきもあります。



給食のない夏休みには、牛乳をのもう。

牛乳には、カルシウムがたっぷりはいっています。カルシウムは骨になるばかりでなく、「筋肉の収縮」や「神経細胞のメッセンジャー」の役目もするので、スポーツにもとっても良い飲みものなのです。それだけでなく、エネルギーの代謝を助けるビタミンB1やビタミンB2などいろいろな栄養があります。

つまり、牛乳は、すぐれたスポーツドリンクなのです。

牛乳には、カルシウムがたっぷりはいっています。カルシウムは骨になるばかりでなく、「筋肉の収縮」や「神経細胞のメッセンジャー」の役目もするので、スポーツにもとっても良い飲みものなのです。それだけでなく、エネルギーの代謝を助けるビタミンB1やビタミンB2などいろいろな栄養があります。

つまり、牛乳は、すぐれたスポーツドリンクなのです。

★2学期の給食は8月30日(火)から始まります★