



7月予定献立表

《今月のめあて》

よいしせいでたべよう



令和4年度 7月

給食回数 12 回

武蔵野市立境南小学校

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	けいはん やきししゃも とうもろこし	○	とりにく とりがら こんぶ たまご ししゃも ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごま あぶら	ほししいたけ こまつな ながねぎ しょうが とうもろこし	鶏飯は奄美群島の郷土料理。鶏スープをご飯にかけて食べます。食欲がない時もさらさらと食べられます。
4 月	きびごはん かんぴょうのみそしる さばのカレーあげ ひじきとツナのソテー	○	あぶらあげ みそ かつおぶし さば ツナ ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちきび こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	かんぴょう たまねぎ なす もやし こまつな ながねぎ しょうが キャベツ にんじん	かんぴょうは、ミネラルや食物繊維を豊富に含むヘルシー食材です。給食では、みそ汁の具材や炒め物に使います。
5 火	なつやさいのスープスパゲティー あおりのビーゼ おんサラダ	○	ベーコン とりにく とりがら だいず あおりの かまぼこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ズッキーニ さやいんげん ホールコーン マッシュルーム トマト キャベツ もやし こまつな	夏野菜は水分とビタミンを豊富に含むので、夏バテや熱中症の予防に効果的です。
6 水	はいがパン てづくりマトジャム やさいのスープに コーンとマカロニのホワイトソース	○	とりにく とりがら かつおぶし ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら パスタペンネ こむぎこ パター	トマト レモン たまねぎ セロリ キャベツ ズッキーニ にんじん にんにく マッシュルーム ピーマン ホールコーン	トマトジャムには、キズが付いたり、割れてしまったりした不揃いの市内産完熟トマトを使用します。
7 木	ちらしずし たなばたじる かんころあつやき スイカ	○	こんぶ こうやどうふ かつおぶし かまぼこ とうふ たまご ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん あぶら	かんぴょう にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん オクラ こまつな たまねぎ きりぼしだいこん すいか	七夕の行事食です。汁は、オクラを星に、そうめんを天の川に見立てています。
8 金	マーボーなすどん いかのオイスターソースいため とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ いか ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん ごま	なす にら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん しいたけ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	朝採りの市内産とうもろこしが届けられます。とれたて、むきたて、ゆでたてのとうもろこしは甘味が違います。
11 月	ぶっかけきつねうどん かぼちゃのそぼろに えだまめのしおゆで	○	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま あぶら	もやし だいこん にんじん こまつな かんぴょう たけのこ ほししいたけ ながねぎ かぼちゃ たまねぎ さやいんげん えだまめ	市内の畑から、とれたての枝豆が届きます！ 香りと甘さは格別です。
12 火	ごはん じゃこピーマン しろみぎかなのエスカベージュ ポテトリヨネーズ スイカ	○	ちりめんじゃこ メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	ピーマン たまねぎ トマト きゅうり パセリ にんじん にんにく すいか	エスカベージュは、魚を唐揚げにして酢に漬けたものです。トマトときゅうりを加えて、さっぱりと仕上げます。
13 水	ぶどうパン コンソメスープ なすのラザニアふう さいころおんサラダ	○	ベーコン とりがら ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず ハム	パン パター こむぎこ あぶら ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム なす にんにく ホールトマト ホールコーン きゅうり	なすミートとホワイトソース、二層のグラタンにチーズを乗せて、オーブンで焼きます。
14 木	キムタクごはん モロヘイヤのスープ つつみあげ もやしとにらのおんやさい	○	ぶたにく とりにく ベーコン とりがら チーズ ウインナー かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら はるまきのかわ ごま	はくさいキムチ だいこんつぼづけ トマト モロヘイヤ たまねぎ セロリ しそは もやし キャベツ にら	キムタクごはんは、キムチとタクアンの入りのチャーハンです。人気メニューです。
15 金	ガパオライス はるさめスープ きゅうりのかわりつけ	○	とりにく たまご 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 はるさめ ごまあぶら	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく バジル たけのこ ながねぎ にんじん こまつな きゅうり しょうが	ガパオライスはタイ料理。鶏ひき肉とバジルを炒めた具を乗せたご飯です。市内産のバジルを使います。
19 火	レバーソーセージカレー ポイルやさい てづくりドレッシング フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく とりがら レバーソーセージ フローズンヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ パター こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく セロリ キャベツ もやし こまつな	鉄分たっぷりのレバーソーセージのカレーです。臭みが出ないようにオーブンで焼いてから、カレーに加えます。

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶

月平均栄養価 エネルギー 608kcal

たんぱく質 25.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

脂質 22.5g

夏を元気に過ごすには

<p>こまめな水分補給</p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p>温かいものも食べる</p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとりまわす。</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

武蔵野市のクックパッドで給食のレシピを

アップしています。

人気メニューや栄養のとれるおすすめレシピなど、ぜひ参考にしてみてください。



武蔵野市給食・食育財団facebookページでは、当財団の食育活動、こだわりの給食などさまざまな情報を発信しています。

こちらも併せて、ご覧ください。



facebook