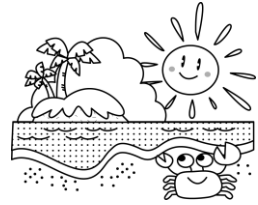




7月予定献立表

《今月のめあて》

よいしせいでたべよう



家庭数

令和4年度 7月

給食回数 12 回

●武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 金	ごはん じゃこピーマン いかのあますあんかけ ひじきとだいずのもの	○	ちりめんじゃこ いか たまご ひじき だいず さつまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ピーマン にんじん こまつな	6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 くださいな。	
4 月	なつやさいスープバゲティ しるみざかなのピカタ おんサラダ	○	ベーコン とりにく とりがら メルルーサ たまご チーズ ひじき やきぶた ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ スズッキーニ さやいんげん ホールコーン マッシュルーム にんにく しょうが ホールトマト トマト キャベツ もやし こまつな にんじん		
5 火	クリームソースかけライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム あおだいず	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バタードレッシング	パセリ マッシュルーム ホールコーン たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ キャベツ もやし きゅうり		
6 水	ゆでうどんカレーあんかけ かぼちゃのそぼろに えだまめのおゆで	○	ぶたにく とりがら たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん さとう	キャベツ もやし ほくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ にんにく かぼちゃ しょうが えだまめ	7日(木) 七夕汁 七夕汁は短冊切りの野菜 と天の川に見立てたそう めんが入ります。オクラの 切り口を星に見立ててい ます。	
7 木	たきこみちらしずし たなばたじる さばのたつたあげ カクテルフルーツ	○	こんぶ あぶらあげ とうふ かつおぶし さば ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう そうめん でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん さやいんげん たけのこ オクラ ながねぎ しょうが ミックスフルーツ		
8 金	キムチチャーハン やさいスープ ハンバーグピカラスソースかけ あつさりやさい	○	ぶたにく とりがら ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら さとう	ほくさいキムチにら ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ とうがん こまつな セロリ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ		
11 月	はいがコッパン ひみつのやさいジャム ホワイシチュー うちまめいりやさいソテー	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム うちまめ ちりめんじゃこ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら でんぶん	トマト レモン ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん セロリ もやし こまつな		
12 火	ハヤシライス ちゅうかおんサラダ	○	ぶたにく とりがら やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター こんにやく ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ もやし こまつな	14日(木) 鶏飯 鹿児島県奄美大島の夏 の郷土料理です。	
13 水	みそつけめん かぼちゃとチーズのつみあげ ゴーヤのからみいため	○	ぶたにく みそ とりがら ぎゅうにゅう チーズ	むしちゅうかさぼ ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ さとう こむぎこ あぶら はるさめ	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな きくらげ ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが かぼちゃ にがり たまねぎ		
14 木	けいはん だいずのちゅうかいため	○	とりにく たまご とりがら あおだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ だいこん つぼつけ ながねぎ しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン	19日(火) 1学期最後の給食は みなさん大好きなカレーで す！フローズンヨーグルト もつきます♪	
15 金	ひじきごはん ツナのあつやきたまご じゃがいものオイスターいため ゴマずおんやさい	○	こんぶ あぶらあげ ひじき たまご ツな ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ あかピーマン さやいんげん きりほしだいこん もやし		
19 火	レバーソーセージカレー コンとツナのソテー フローズンヨーグルト	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら ツな フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	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 ホールコーン さやいんげん		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース リ…リンゴジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 619kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.1g

2学期は、8月30日(火)から給食が始まります。



なつやす
夏休み

協力し合おう！ 家庭の仕事

かぞく
家族のために
しよくじ
食事をつくる



しよくじ かた
食事の片づけ
をする



だ
ごみ出しをする



かてい しごとには、しよくじ
家庭の仕事には、食事を
をつくったり、洗濯をし
たり、掃除をしたりする
などさまざまなものがあ
ります。家族の一員とし
て協力し合うためにも、
生活をふりかえり、家庭
の中で自分ができること
を探しましょう。