



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5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)	
3 月	むぎごはん みそしる ハンバーグてりやきソース コーンソテー	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく おから ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん さやいんげん	<p>1学期の給食も残すところあと12回</p> <p>つい最近、新学期が始まったように感じますが、もうすぐ1学期が終わりです。</p> <p>皆さん楽しく過ごせたでしょうか。夏休みは残念ながら給食が出ないので、2学期までお楽しみに。</p> <p>夏休み中は栄養摂取量が下がりがちです。暑い時でもしっかりと食べて、また2学期も元気な姿を見せてくださいね。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>7日七夕汁</p> <p>清汁がベースですが、にんじんを願い事を込める『短冊』の形にし、おくらを空に輝く『お星様』、そうめんを『天の川』に見立てました。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>19日チキンカレー</p> <p>たまねぎたっぷりの『玉ねぎルー』を手作りしています。たまねぎの甘みが凝縮されています。</p> <div style="text-align: center;">  </div>
4 火	しよくパン キャロブミルククリーム なつやさいのポトフ チリコンカン	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム レパソセージ とりがら きんときまめ ぶたにく	パン でんぶん さとう バター じゃがいも あぶら	たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ にんじん あかピーマン セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト	
5 水	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 むしちゅうかさば	ながねぎ にんじん しょうが ほしいたけ たけのこ モロヘイヤ たまねぎ とうもろこし	
6 木	やきぶたチャーハン いりたまご はるさめスープ 五目ひじき煮	○	ぶたにく とりがら たまご ひじき だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう はるさめ ごま あぶら こんにやく	しょうが にんにく セロリ たけのこ ほしいたけ ながねぎ たまねぎ もやし こまつな にんじん さやいんげん	
7 金	そぼろちらし たなばたじる いかのからあげねぎソース 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 いか ぎゅうにゅう	こめ ころまい さとう そうめん でんぶん こむぎこ あぶら ごま あぶら	しょうが かんぴょう にんじん ほしいたけ さやいんげん オクラ ながねぎ えだまめ	
10 月	みなみうおぬまごはん みだくさんみそしる いわしのかばやき きりほしだいこんのマーボーいため	○	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 ごま あぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう	にんじん ごぼう ながねぎ しょうが きりほしだいこん たまねぎ いら	
11 火	しよくパン てづくりトマトジャム ツナコーンチャウダー ぶたにくとズッキーニのソテー	○	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ぶたにく	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ パター	トマト レモン にんじん セロリ たまねぎ ホールコーン さやいんげん にんにく ズッキーニ あかピーマン	
12 水	むぎごはん とうがんのみそしる ヤンニョムチキン チャプチェ	○	あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう ごま あぶら ごま はるさめ	とうがんにんじん しょうが ながねぎ にんにく たまねぎ ほしいたけ いら	
13 木	にくもりうどん (うどん・しる・かてやさい) ちくわのいそべあげ きんときまめあまに	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ちくわ あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん	
14 金	タコライス(むぎごはん・ミート・ ポイルキャベツ) スライスチーズ じゃこいりいとこんソテー	○	ぶたにく だいず チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ こまつな	
18 火	むぎごはん みそしる さばのたつたあげ にくじゃがに ミニトマト	○	とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん じゃがいも しらたき あぶら	キャベツ しょうが ながねぎ たまねぎ さやいんげん にんじん ミニトマト	
19 水	チキンカレー ポイルやさい ポン酢ドレッシング フローズンヨーグルト	○	とりにく とりがら ちりめんじゃこ 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 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

月平均栄養価 エネルギー 619kcal たんぱく質 26.2g 脂質 22.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

夏野菜がたくさん登場します

トマト・ズッキーニ・さやいんげん

・冬瓜・とうもろこし・枝豆など、

市内産の野菜もたくさん登場します！



2学期に向けて、早寝早起きや朝ごはんをしっかりと食べる規則正しい生活習慣を続けましょう！

夏休みの食生活目標をたてよう。

- 朝・昼・夕、きちんと食べる。
- 冷たいものを食べ過ぎない。
- お手伝いをする。
- 野菜を食べる。

太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜の数々は、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などの効果もあります。給食以外でも毎食上手に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。