



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6年度 7月

給食回数 13 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 月	むぎごはん とうがんとみそしる とりのおしよれモンからあげ チャプチェ	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶとりにくぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	とうがんにんじん レモン にんにくたまねぎ ほししいたけ にら	1学期の給食も残すところあと13回 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学期が終わります。 五小の子どもたちが給食を楽しんで食べられていたら幸いです。 夏休みは給食が出ないので、栄養摂取量が下がりがちです。暑い時でもしっかり食べて、また2学期も元気な姿を見せてほしいと思います。  5日 セタ汁 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。  五小ホームページ『給食献立』  ☆(ほぼ)毎日更新☆ 『献立写真』掲載しています。食に関するコメントも有ります。
2 火	ミートパン オニオンスープ ジャーマンポテト メロン	○	ぶたにく だいたず チーズ ベーコン とりがら ぶたがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト バセリ こまつな メロン	
3 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 だいたず みそ とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば さとう あぶら でんぶん	ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ だけのこ モロヘイヤ こまつな たまねぎ とうもろこし	
4 木	シーフードピラフ コンソメスープ マカロニのバジルソテー	○	えび いか ほたてがい レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら じゃがいも パスタ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ さやいんげん バジル	
5 金	まぜまぜそぼろちらし たなぼたじる あつあげとぶたにくのみそいため えだまめ	○	とりにく こうやどうふ かつおぶし こんぶ かまぼこ ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ くらまい さとう あぶら そうめん	しょうが 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 たまねぎ ピーマン にんにく えだまめ	
8 月	ししじゅうし もずくのみそしる しるみぎかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにく こんぶ あぶらあげ もずくなまあげ みそ かつおぶし メルルーサ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ もやし ホールコーン	
9 火	しよくパン てづくりトマトジャム ソーセージポトフ あおのりピーズポテト	○	レバーソーセージ とりがら ぶたがら だいたず あおのり ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら	トマト レモン たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく こまつな	
10 水	ピロシキライス(ごはん・ぐ・パンこ) ポルシチ あおなとこんにやくのソテー	○	ぶたにく だいたず レバーソーセージ とりがら ぶたがら あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく しょうが ホールトマト こまつな	
11 木	むぎごはん てつかみそ すましじる ゆずおろしハンバーグ ひじきのあまからいため	○	だいたず みそ ゆば かつおぶし こんぶ ぶたにく ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう パンこ あぶら でんぶん こんにやく	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ゆず こねぎ ながねぎ キャベツ しょうが	
12 金	カレーにくもりうどん (うどん・つけじる・かてやさい) ちくわのいそべあげ きんときまめことうあまに	○	ぶたにく かつおぶし 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 でんぶん こむぎこ あぶら くらざとう	もやし しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな だいこん にんじん	
16 火	みなみうおめまごはん なすのみそしる いわしのかぼやき きりぼしだいこんのマーボーいため	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ いわし とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	なす にら しょうが きりぼしだいこん たまねぎ にんじん にんにく	
17 水	しょうゆつけめん (ちゅうかめん・つけじる・やさい) にぶたメンマチャーシュー すいか	○	とりがら ぶたがら かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう あぶら	にら ながねぎ にんにく しょうが キャベツ だいたずもやし にんじん こまつな だけのこ すいか	
18 木	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング フロズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ フロズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら 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	

月平均栄養価 エネルギー 612kcal
牛乳らん ○…牛乳

たんぱく質

27.0g

脂質

21.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

夏野菜がたくさん出てきます

トマト・ズッキーニ・さやいんげん

なす・とうがん・とうもろこし・えだまめなど、
市内産の野菜もたくさん出ます！

太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜は、暑さに負けない体づくりに必要なビタミン・ミネラルのもとです。水分を多く含むので体温を下げる効果もあるそうです。給食以外でも食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



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。