7月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

すききらいをしないでたべよう

令和8年度 7月　　給食回数 12 回　　武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの（材料）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	水	もちごめいりごはん うめなめたけ さわにわん さわらカツ えだまめしおゆで	○	かつおぶし こんぶ ぶたにく さわら ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく こむぎこ パンこ	えのきたけ たけのこ しそは うめぼし だいこん にんじん ながねぎ もやし こまつな えだまめ
2	木	おぼろみそめん ［うどん・おぼろみそあん］ みずたき とうもろこし	○	ぶたにく だいず さつまあげ みそ とりにく とうふ とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう くろざとう でんぷん しらたき	もやし たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ ながねぎ こまつな レモン ゆず とうもろこし
3	金	しょくパン 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 きんときまめ 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 マカロニ あぶら こむぎこ バター でんぷん	トマト レモン ホールコーン たまねぎ にんじん セロリ にんにく こまつな ズッキーニ あかピーマン
6	月	じゃこ・いりこチャーハン はるさめスープ よだれどり うめかつおきゅうり	○	ちりめんじゃこ かえりにぼし ぶたにく とりにく とりがら わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぷん ラーゆ ごま	こまつな ながねぎ にんじん ホールコーン しょうが にら たまねぎ にんにく しそは きゅうり だいずもやし うめぼし
7	火	なななくちらし きざみのり たなばたじる しないさんやさいのトマトにくじゃが メロン	○	こんぶ たこ あぶらあげ かつおぶし きざみのり かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう そうめん じゃがいも しらたき でんぷん	にんじん かんぴょう えだまめ ほししいたけ たくあん オクラ ながねぎ トマト たまねぎ さやいんげん メロン
8	水	マーボーなすめん ［むしちゅうかめん・マーボーなす］ ちゅうかわかめスープ とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ とりがら わかめ なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	なす にら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん にんにく ほししいたけ しょうが こまつな ホールコーン とうもろこし
9	木	セサミしょくパン ベジタブルスープ とうふハンバーグマリナーラソース フライドポテト	○	とりがら こんぶ とうふ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぷん さとう オリーブあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ セロリ にんにく パセリ えだまめ たまねぎ トマト バジル
10	金	ルーローはん ［むぎごはん・ルーローハンのぐ］ とうがんのスープ マーラーカオ	ヨ	ぶたにく だいず とりがら とりにく なまあげ たまご ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん ラーゆ ごまあぶら ごま こむぎこ くろざとう	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく とうがん こまつな ミックスフルーツ
13	月	えだまめゆかりごはん みそしる とりのしおレモンからあげ かぼちゃとあずきのいとこに	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく あずき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん こめこ	えだまめ ゆかりこ きりぼしだいこん ながねぎ こまつな レモン にんにく かぼちゃ
14	火	なすとトマトのスパゲッティ ［スパゲッティ・なすとトマトのソース］ やさいソテー すいか	○	ぶたにく ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こめこ	たまねぎ パセリ なす にんじん セロリ にんにく こまつな トマト トマトピューレ だいずもやし すいか
15	水	けいはん ［ごはん・けいはんのぐ ・いりたまご・スープ・きざみのり］ きなこのサーターアンダギー	○	とりにく たまご きざみのり とりがら こんぶ かつおぶし とうふ きなこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ	たくあん にんじん ほししいたけ こねぎ しょうが
16	木	シーフードカレーライス ボイルやさい てづくりオニオンドレッシング フローズンヨーグルト	○	いか えび ぶたにく とりがら あおだいず　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 こむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ ホールコーン こまつな

コメント

市内産
えだまめ＆とうもろこし
市内農家さんが大切に育ててくれた‘とりたて’を使用します。
えだまめは3年生が「ふさとり体験」、とうもろこしは1年生が「皮むき体験」にチャレンジする予定です。

市内産
3日(金)
手作りトマトジャム
市内産の‘真っ赤な完熟トマト’を使う手作りジャムです。一つ一つ皮をむいてから、じっくりと煮詰めて作ります。

7日(火)‘七夕’献立
伝統的な「五節句」の一つである、“七夕の節句(しちせきのせっく)”の行事食で、子どもたちの健康を願います。『七夕汁』には、‘天の川に見立てた「そうめん」’や、‘星や短冊に見立てて切った食材’が浮かびます。

15日(水) 鶏飯(けいはん)
鹿児島県奄美大島の郷土料理です。ご飯に鶏肉や卵の具をのせて、鶏ガラスープをかけて食べる‘お茶漬け’のような料理です。

16日(木)
1学期最後の給食
たまねぎたっぷりの‘手作りルーのシーフードカレー’には、「いか」や「えび」が入ります。

【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 ヨ・・・ヨーグルト】　※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 642kcal ・たんぱく質 28.3g ・脂質 22.0g

7月の給食には・・・

“夏野菜”がたくさん登場します！

トマト・なす・オクラ・ズッキーニ・さやいんげん

ピーマン・冬瓜・とうもろこし・枝豆など、

市内産の‘とりたて野菜’も一緒に たくさん使用します。

太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜の数々は、

暑さに負けないからだ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調節する役割もあります。

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。

1学期をふりかえりましょう！　チェック

食缶やバットには、学級の人数分（+先生)を計って料理を入れています。等分すると、各学年の成長に合わせた‘平均的に必要な栄養量’になるように計算されています。

上手に配膳・盛付けをして、‘**必要な食事量**’を知りましょう。

学校のHPでは、給食写真(盛付例)が見られます。

夏休み

長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、

朝寝坊をして 朝ごはんを食べなかったりしがちです。

早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、

普段から規則正しい生活習慣を続けて、

2学期に向けて生活のリズムを整えておきましょう！

※裏面には「給食＆食育おたより」があります。　今月は‘夏の過ごし方’です。