



7月の予定献立表



今月の給食目標
すききらいをしないで たべよう！

志木市立宗岡第三小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょうひん(あか)	おもにからだのちようしを とどめるしょうひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょうひん(きいろ)
		しゅしよく	のみもの	おかず					
2	月	キムタクごはん 	ぎゆうにゆう 	ちゅうかサラダ とうふとえのきのスープ	552	20.1	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム かんてん わかめ とうふ	もやし きゃべつ にんじん たまねぎ きゅうり きくらげ ねぎ キムチ たくあん えのき きりほしだいこん レモン	ごはん ごまあぶら でんぶん さんおんとう
3	火	バーガーパン 	ぎゆうにゆう 	フライドフィッシュ きゃべつのサラダ レタスイリやさいスープ	582	24.2	ぎゆうにゆう モーカ たまご ベーコン	きゃべつ にんじん レタス えのき きゅうり スズキーニ たまねぎ しめじ	バーガーパン じゃがいも こむぎこ パンこ オリーブオイル さんおんとう こめぬかあぶら
4	水	むぎごはん 	ぎゆうにゆう 	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうとしらすのあえもの とうがんのみそしる	531	24.6	ぎゆうにゆう ぶたにく しらす あぶらあげ こうやどうふ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう もやし とうがん きゃべつ にんにく しょうが にんじん さやいんげん	ごはん ごまあぶら ごま さんおんとう オリーブオイル
5	木	なすとベーコンのペペロンチーノ 	ぎゆうにゆう 	オニオンスープ れいとうみかん	506	20.3	ぎゆうにゆう ベーコン	たまねぎ にんじん なす しそ にんにく とうがらし みかん	スパゲッティ オリーブオイル
6	金	☆七夕こんだて☆			517	20.3	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ かんてん	にんじん さやいんげん ほししいたけ えのき ねぎ ほうれんそう	ごはん ごま そうめん じょうはくとう ぶどうジュース ふ ナタデココ
		ちらしずし 	ぎゆうにゆう 	そうめんいりすましじる あまのがわゼリー					
9	月	むぎごはん 	ぎゆうにゆう 	ポテトツナコロッケ いんげんのごまあえ けんちんじる	612	21.6	ぎゆうにゆう ツナ たまご とうふ チーズ こうやどうふ	たまねぎ にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん おしむぎ じゃがいも パンこ こむぎこ こめぬかあぶら
10	火	☆沖縄県のご当地こんだて☆			648	24.4	ぎゆうにゆう だいず ぶたにく いか チーズ もずく	トマト たまねぎ あおピーマン にんにく きゃべつ きりほしだいこん にんじん こねぎ しょうが ゴーヤ	ごはん でんぶん はくりきこ パンこ ごまあぶら オリーブオイル
		タコライス 	ぎゆうにゆう 	もずくスープ ゴーヤフライ					
11	水	タンメン 	ぎゆうにゆう 	やきギョーザ	631	23.2	ぎゆうにゆう ぶたにく	にんにく しょうが もやし にんじん なら はくさい ねぎ ヤングコーン えのき きくらげ きゃべつ こねぎ	ちゅうかめ ギョーザのかわ でんぶん ごまあぶら さんおんとう
12	木	ブルコギどん 	ジョア 	わかめスープ しらたまゼリーミックス	562	24.6	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ	にんじん しめじ だいこん こまつな ねぎ にんにく たまねぎ なら えのき しらたき みかん あまなつ パイン こんにやく	ごはん おおむぎ サイダー しらたまだんご さんおんとう でんぶん
13	金	ツナトースト 	ぎゆうにゆう 	いとかんてんサラダ つぶつぶコーンスープ	665	24.4	ぎゆうにゆう ツナ かんてん わかめ とりこく チーズ スキムミルク	たまねぎ きゃべつ にんじん パセリ きゅうり とうもろこし	しょくパン バター じゃがいも ごま マヨネーズ ごまあぶら こむぎこ
17	火	カレーライス 	ぎゆうにゆう 	からあげ バリバリサラダ セレクトデザート	728	25.3	ぎゆうにゆう とりこく ぶたにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト きゅうり スズキーニ しょうが きゃべつ	ごはん おしむぎ でんぶん こめぬかあぶら ごまあぶら セレクトデザート

☆7月5日(水)は給食集金日です。お忘れのないように、よろしく願いいたします。

☆毎日必ず、箸を持たせてください。☆食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。

☆毎月19日は食育の日です。今月は17日で給食は終わりますが、お家で「嫌いな物でも一口チャレンジからはじめること」について考えたり話をしたりしてみませんか？

☆レシピ紹介☆ 7月の沖縄県献立からレシピを紹介します。旬のゴーヤを粉チーズ入りの衣でサクッと食べやすいですよ。

[材料] 4人分

- ゴーヤ 1/4本
 - 薄力粉 大さじ2
 - 粉チーズ 大さじ2~3
 - 水 大さじ3
- } A
- 揚げ油 適量
 - パン粉 適量

[作り方]

- ①ゴーヤのたねとわたを取る。薄く切る。
- ②分量外の薄力粉をゴーヤに振る。
- ③薄力粉、粉チーズ、水を合わせてAをつくる
- ④A→パン粉の順で衣をついたら、油で揚げる



☆ポイント☆

ゴーヤを薄く切ったほうが、サクッと歯ごたえよく揚がります。おやつやおつまみにいかがですか？

いよいよ夏休みが始まります！冷たいものを飲んだり、食べたりするときは体を冷やしすぎないように、気を付けて毎日元気に過ごしてくださいね！



