



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 しょくひん(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしよく	のみもの	おかず					
3	月	キムタクごはん 	ぎゅうにゆう 	ちゅうかサラダ とうふとえのきのスープ	464	18	ぎゅうにゆう ぶたにく ハム わかめ とうふ	きゃべつ もやし ねぎ キムチ たくあん きゅうり たまねぎ にんじん きくらげ レモン えのき きりぼしだいこん もやし	ごはん サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さんおんとう
4	火	むぎごはん 	ぎゅうにゆう 	いわしのやさいあんかけ つみっこ(本庄市)	614	24.1	ぎゅうにゆう いわし とりにく あつあげ	にんじん きゃべつ たまねぎ あおピーマン しめじ ごぼう かぼちゃ さやいんげん ほししいたけ	ごはん おしむぎ すいとん さんおんとう でんぶん こめぬかあぶら
5	水	わかめうどん 	おちゃ 	とりのてんぷら すいか	426	19.3	とりにく たまご あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ こまつな すいか	うどん こむぎこさんおんとう こめぬかあぶら
6	木	きなこあげパン 	ぎゅうにゆう 	やきにくサラダ ミネストローネ	717	23.6	ぎゅうにゆう きなこ ぶたにく だいず ワインナー	もやし きゃべつ トマト たまねぎ にんじん ズッキーニ こねぎ こんにやく エリンギ	こめこっぺパン じゃがいも こめぬかあぶら じゃようほうとう
7	金	シーフードピラフ 	ぎゅうにゆう 	マカロニイリスープ あまのがわゼリー	427	18.6	ぎゅうにゆう いか えび とりにく ベーコン かんてん	きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ とうもろこし えだまめ えのき しめじ にんにく	ごはん サラダあぶら ぶどうジュース バター マカロニ じゃようほうとう ナタデココ
10	月	ごもくずし 	ぎゅうにゆう 	なつとういそかあえ すましじる	440	18.3	ぎゅうにゆう とりにく なつとう ツナ のり わかめ とうふ	にんじん ごぼう ねぎ もやし えのき ほししいたけ おくら みつば きぬさや	ごはん ごま じゃようほうとう サラダあぶら
11	火	きびごはん (大分県) 	ぎゅうにゆう 	チキンなんばん(宮崎県) ミニトマト タイプーエン(熊本県)	636	23.8	ぎゅうにゆう とりにく たまご ぶたにく いか	にんにく しょうが たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゃべつ ミニトマト	ごはん きび はるさめ はくりきこ こめぬかあぶら さんおんとう
12	水	みそラーメン 	ぎゅうにゆう 	チーズサーモンはるまき	718	24.5	ぎゅうにゆう さけ ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん もやし きゃべつ なら ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ こめぬかあぶら サラダあぶら はるまきのかわ
13	木	チキンライス 	ジョア 	やさいスープ メロン	464	18.9	ジョア とりにく ベーコン	トマト たまねぎ えだまめ にんにく ズッキーニ えのき しめじ パセリ きゃべつ マッシュルーム メロン	ごはん バター サラダあぶら
14	金	もちむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	かじきのづけやき 3しょくこんにやくサラダ なつやさいのみそしる	630	20.2	ぎゅうにゆう かじき かんてん	きゃべつ とうがん たまねぎ しょうが しそ にんにく こんにやく さやいんげん みょうが	ごはん もちむぎ じゃようほうとう オリーフオイル ごまあぶら
18	火	カレーライス 	ぎゅうにゆう 	からあげ パリパリサラダ セレクトデザート	763	25.3	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく わかめ	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり トマト にんにく しょうが	ごはん おおむぎ じゃがいも でんぶん こめぬかあぶら サラダあぶら 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18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☆

6月の東北地方献立からレシピを紹介します。暑い夏に汁なしうどんはいかがですか？肉みそにピーマンが入っています！ピーマン克服にお試しください！

[材料] 4人分

- うどん 4パック
(冷凍うどん600~800g)
- にんにく・生姜 適量
- 玉葱 1個(小さめ)
- ピーマン 1/2個
- 豚ひき肉 90~100g
- トウバンジャン 少々
- 酒 小さじ1弱
- 三温糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1強
- みりん 小さじ1弱
- 赤味噌 大さじ2+小さじ1
- コチュジャン 小さじ1
- 塩 少々
- ごま油 小さじ1弱
- でんぷん 小さじ1強
- 水 90cc

肉みそ
野菜はみじん切り

- もやし 1/2パック
 - きゅうり 1/2本
- トッピング

[作り方]

- ①にんにく、生姜、玉葱、ピーマン、玉葱、肉を炒める。
- ②水を入れて調味料を加える。
- ③でんぷんでとろみをつける。
- ④ごま油をいれて仕上げる。
- ⑤茹でたうどんに肉みそをのせ、トッピングをしてできあがり！

☆ポイント☆

②で味が薄いようなら、しょうゆやみそを加えてみてください。辛さはトウバンジャンを増減して調整してください。