

7月の予定献立表

今月の給食目標
すききらいをしないうたべよう

しきしりつむねおかだいさんしょうがっこう
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 とどのえるしょくひん(みど り)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
1	水	ココアあげぼん 	ぎゅうにゅう 	やきにくサラダ はるさめスープ	612	22.6	ぎゅうにゅう こんにやく ぶたにく わかめ	とうもろこし きやべつ にんじん さやいんげん ねぎ ほししいたけ	コッペパン こめあぶら じょうはくとう ごまあぶら しろごま はるさめ
2	木	☆おきなわりようり☆ じゅうしい 	ぎゅうにゅう 	やさいチャンブルー アーサじる	525	22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あおき ツナ こんぶ きぬごしどうふ	ほししいたけ にんじん ぼんのうねぎ もやし なら きやべつ	ごはん こめあぶら
3	金	ブタキムチどん 	ぎゅうにゅう 	ブタキムチどんのぐ てつぶんたつぷりサラダ れいとうみかん	591	20.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんにく しょうが もやし ねぎ キムチ なら みかん にんじん ほうれんそう きゅうり とうもろこし	ごはん ごまあぶら オリーブオイル ごま
6	月	パエリア 	ぎゅうにゅう 	チーズいりゆでやさい せんぎりやさいのスープ	502	19.1	ぎゅうにゅう チーズ えび いか ウインナー	にんにく しょうが きやべつ とうもろこし じゃがいも にんじん たまねぎ きゅうり マツタケ さやいんげん あかピーマン	ごはん バター こめあぶら じょうはくとう オリーブオイル
7	火	☆たなばたメニュー☆ ひやしうどん 	ぎゅうにゅう 	おろしつけめん かぼちゃのてんぷら きすのてんぷら たなばたゼリー	649	22.2	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ きす かんてん	だいこん えのき かぼちゃ ぼんのうねぎ レモン	うどん ごま はくりきこ こめあぶら じょうはくとう
8	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	いわしのごまみそやき はりはりゆでやさい なめことたまねぎのみそしる	526	25.3	ぎゅうにゅう いわし もめんどうふ みそ かいそう	きやべつ きりぼしだいこん にんじん きゅうり なめこ ほうれんそう ねぎ	ごはん ごま ごまあぶら
9	木	タコライス 	ぎゅうにゅう 	ワンタンスープ	605	26.5	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく とり	ホールトマト トマトケチャップ にんにく たまねぎ みずな にんじん もやし はくさい ねぎ	ワンタンのかわ ごまあぶら オリーブオイル ラー油
10	金	こまつなチャーハン 	ぎゅうにゅう 	てづくりジャンボシウマイ ワカメスープ	565	22.9	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ わかめ	こまつな とうもろこし にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし	ごはん シウマイのかわ ごまあぶら こめあぶら さんおんとう でんぶ
13	月	☆ぎょうだし Bきゅうグルメ☆ ラーメン 	ぎゅうにゅう 	みそやさいらーめん ゼリーフライ	710	23.9	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おから	しょうが にんにく にんじん もやし きやべつ こまつな ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら バター じゃがいも こむぎこ
14	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	なつやさいかレー だいこんとツナのサラダ セレクトアイス	560	20.1	ぎゅうにゅう とり かつお チーズ	トマトケチャップ リンゴ にんにく しょうが にんじん たまねぎ じゃがいも ホールトマト ナス ズッキーニ あおピーマン だいこん きゅうり	ごはん バター ごまあぶら こめあぶら

☆材料などの都合で献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ☆箸マークは「おはしのひ」です。忘れずに持たせてください。つかったおはしは、おうちできれいに洗ってください。
 ☆毎月19日は食育の日です。今月は「すききらい」についてご家庭でも話をしてみませんか？
 ☆7月1日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしく願いいたします。



7月の献立から旬の野菜紹介

「きゅうり」「トマト」「ピーマン」「かぼちゃ」「なす」「とうもろこし」「ズッキーニ」を使った献立が登場します！暑く食欲が落ちやすい季節ですが、色とりどりで栄養がたくさん詰まった旬の野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう！！

きゅうり・・・ビタミンCを取り入れやすくするために酢の物にしたり、少し熱を通して食べたりするのがオススメ！
 トマト・・・オリーブオイルと一緒に食べると栄養がたっぷりとれる！
 ピーマン・・・オリーブオイルで炒めると栄養の吸収率UP！
 かぼちゃ・・・皮に栄養がたくさん含まれています！皮までしっかり食べましょう！！
 なす・・・からだを冷やしてくれる効果があります！
 とうもろこし・・・便秘予防になる食物繊維が豊富！熱を加えてもビタミンCが壊れにくい！
 ズッキーニ・・・かぼちゃの仲間です。かぼちゃよりも水分が多く低カロリーで夏におすすめ野菜！



☆2学期の給食開始は8月27日からです☆