

7月 学校給食予定献立表

さいたま市立大戸小学校

【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は沖縄県）です。】

日	曜	こんだて			おもに体をつくるもとになる食品（あか）	おもにエネルギーのもとになる食品（き）	おもに体の調子を整える食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主 食	牛乳	お か す					
1	水	むぎごはん		とうふのそぼろに こんにゃくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにゃく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ グリーンピース だいこん きゅうり とうもろこし	545	22.3
2	木	きなこトースト （乳不使用）		じゃがいものミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	しよくパン さとう マーガリン じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	640	22.8
3	金	スタミナチャーハン		ししゃもフライ はるさめサラダ ソーダフロートぶうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とうにゅう	こめ さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな きゅうり もやし	615	20.9
6	月	むぎごはん		なまあげのカレーに いそかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく のり	こめ むぎ さとう じゃがいも しらすたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな もやし	568	23.4
7	火	えだまめいり わかめごはん◆		ほしのコロッケ◎ たなばたじる◎ たなばたゼリー◎	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら そうめん	えだまめ にんじん だいこん たまねぎ こまつな レモン メロン	626	19.9
8	水	もすくどん★ （むぎごはん）		＜毎月19日は食育の日・沖縄県郷土料理＞ サーターアンダギー★ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく もすく たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし キャベツ しょうが きゅうり	634	21.3



今が旬の「とうもろこし」が登場します。とうもろこし170本分の皮むきは、3年生のみなさんに協力してもらいます。お楽しみに！



9	木	なつやすいの ミートソースペンネ◆		＜3年生とうもろこしの皮むき体験＞ むしとうもろこし◆ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず ひじき	マカロニ（ペンネ） さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ズッキーニ にんにく セロリー トマト とうもろこし きゅうり だいこん	548	23.7
10	金	むぎごはん		メルルーサのやくみソース とんじる わらびもち◆	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ とうふ きなこ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	631	25.1
13	月	わかめうどん （じごなうどん）		だいずとなつやすいのからあげ◆ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず かつおぶし	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん だけのこ ねぎ しいたけ ゴーヤ かぼちゃ こまつな もやし キャベツ	589	25.6
14	火	チキンライス		ホキのこうそうフライ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ベーコン	こめ マーガリン あぶら パンこ でんぶん こむぎこ マカロニ	トマト にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース パジル とうもろこし キャベツ セロリー こまつな	566	24.7
15	水	むぎごはん		なつやすいかレー◆ こまつなわかめのサラダ パニラクリームだいふく （乳・卵不使用）	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうにゅう だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン さとう ごまあぶら こめこ でんぶん もちこめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ビーマン りんご セロリー にんにく しょうが トマト こまつな きゅうり とうもろこし	640	23.0

＜おしらせ＞献立は、天候や納品状況などにより、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。
＜児童のみなさんへ＞給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食箸は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。

暑さに負けない体をつくろう



暑い夏がやってきました。夏バテにならないように気をつけましょう。夏バテになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。冷たくておいしいアイスやかき氷、ジュースばかりでは、胃や腸が疲れてしまい、夏バテの原因になります。
楽しい夏休みを過ごすためにも、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。また、おうちの食事でも好き嫌いせず何でも食べて、「苦手な食べ物も一口は食べるチャレンジ」を続けていきましょう。食べ物にはみなさんの成長に必要な栄養がたっぷりですよ。

夏に旬を迎える野菜たち

きゅうり、トマト、えだまめ、ビーマン、なす、かぼちゃ、とうもろこしなどは、夏に旬を迎えます。
旬の食べ物は、栄養価も高く、とてもおいしいです。給食でもたくさん取り入れました。旬の食材を味わいましょう♪

