

7月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和5年6月29日(木)
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類 ¹ たんぱく質 脂質 食塩相当量		
3月	☆インド☆ ナン タンドリーチキン ツナサラダ レンズ豆のスープ 牛乳	鶏モモ肉 ツナ水煮 豚肩肉 レンズ豆	プレーンヨーグルト 牛乳(飲用)	ナン 上白糖 じゃがいも	サラダ油 にんじん ホールトマト	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 玉葱 かぶ	601 kcal 28.7 g 26.5 g 2.7 g
4火	☆韓国☆ ご飯 さわらの韓国風焼き ナムル トックのスープ 牛乳	さわら うすら卵水煮 豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 トック	ごま油 サラダ油 白いりごま	こまつな にんじん にんにく ねぎ もやし えのきたけ たけのこ水煮	625 kcal 27.2 g 19.3 g 2.0 g
5水	☆中国☆ ご飯 四川豆腐 中華コーンスープ 牛乳	木綿豆腐 豚モモ肉 たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜 こまつな 玉葱 たけのこ水煮 干椎茸 生姜 にんにく ねぎ 冷凍ホウレンソウ クリームコーン	632 kcal 26.7 g 17.6 g 2.2 g
6木	☆アメリカ☆ ジャンバラヤ ベイクドポテト コブサラダ 牛乳	鶏モモ肉 ベーコン ボンレスハム たまご	ダイスチーズ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖	有塩バター サラダ油	ピーマン トマトピューレ パセリ 生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ	602 kcal 19.4 g 18.6 g 2.1 g
7金	☆日本☆ 七夕うどん 天ぷら(いか・さつまいも) 磯あえ ヨーグルトかん 牛乳	鶏モモ肉 油揚げ いか	きざみのり 粉寒天 飲むヨーグルト 牛乳(飲用)	冷凍細うどん 三温糖 さつまいも 薄力粉 上白糖	揚げ油	にんじん オクラ こまつな ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ 冷凍ホウレンソウ	629 kcal 28.3 g 19.4 g 2.0 g
10月	とうもろこしご飯 さばの塩焼き ごまあえ すまし汁 牛乳	さば 絹ごし豆腐	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油 練りごま 白すりごま	とうもろこし 生姜 キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	605 kcal 28.3 g 19.2 g 1.6 g
11火	きなごまトースト チリコンカン コーンサラダ 牛乳	きなこ 金時豆 豚肩肉	牛乳(飲用)	食パン はちみつ じゃがいも 米粉 上白糖	有塩バター 白すりごま サラダ油	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 冷凍ホウレンソウ	571 kcal 19.3 g 22.4 g 2.4 g
12水	ご飯 あじフライ キャベツの即席漬 冬瓜汁 牛乳	あじ 豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉 パン粉 でんぷん	揚げ油	にんじん キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう ねぎ 干椎茸 冬瓜	633 kcal 28.4 g 17.7 g 1.9 g
13木	豚キムチ丼 海藻サラダ パインかん 牛乳	豚肩肉	海藻ミックス 粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	ごま油 白いりごま サラダ油	にんにく 生姜 ねぎ キムチ漬 玉葱 キャベツ きゅうり パインジュース	626 kcal 20.2 g 18.0 g 1.4 g
14金	ご飯 手作り小松菜ふりかけ 豚肉と夏野菜の煮物 にらたま汁 冷凍みかん 牛乳	豚肩肉 絹ごし豆腐 たまご 白みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖	サラダ油 白いりごま	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 なす 冷凍みかん	665 kcal 25.6 g 16.9 g 2.0 g
18火	★地場産メニュー★ 冷やしつけ麺 青のりポテト 枝豆 牛乳	焼き豚 うすら卵水煮	生わかめ 青のり 牛乳(飲用)	冷凍ラーメン 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん 生姜 ねぎ 干椎茸 もやし 枝豆	600 kcal 23.4 g 23.4 g 2.3 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類 ¹ たんぱく質 脂質 食塩相当量	
19水	ご飯 ししゃもの香味揚げ じゃがいもの甘辛煮 けんちん汁 牛乳	木綿豆腐	ししゃも 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん じゃがいも 三温糖 こんにゃく	揚げ油 ごま油 にんじん こまつな 生姜 だいこん ねぎ	649 kcal 25.3 g 17.8 g 1.9 g
20木	夏野菜カレーライス ヒーンズサラダ サイダーボンチ 牛乳	鶏モモ肉 大豆 青大豆	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 上白糖 サイダー	サラダ油 かぼちゃ にんじん トマト ピーマン 生姜 にんにく 玉葱 なす きゅうり キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	695 kcal 20.8 g 15.6 g 1.7 g

* 7月の引き落としについて *

引き落とし日 **7月18日(火)**
引き落とし額 **1,2年生 4,400円 3,4年生 4,650円 5,6年生 4,900円**

*口座の残高を確認し、未納のないよう、よろしくお願いいたします。



7月の給食目標は、「暑さに負けない食生活を送ろう」です！

<p>1日3食をしっかりとる</p> <p>朝・昼・夕、バラン スのよい食事をきち んと食べます。朝食 抜きなどにならない よう気をつけます。</p>	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐた めにも、のどがかわ く前に、こまめに水 分補給をするように します。</p>	<p>水分補給に何を飲む？</p> <p>ふだんの水分補給は、水や麦茶などで 十分です。スポーツなどで大量に汗をか く時は、塩分を含んだスポーツドリンク などを飲むとよいでしょう。</p>
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいものとり 過ぎは胃や腸に負担 がかかり、食欲が落 ちて、体調不良にな ってしまいます。</p>	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡 眠不足の時は体調を くずしやすくなるの で、しっかりと睡眠を とります。</p>	

クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

- ①キュウリ
 - ②ナス
 - ③オクラ
 - ④トウモロコシ
- 正解はオクラです。オクラは
正解はオクラです。オクラは
英語で「オクラ (okra)」とい
います。オクラのねばねばは食
物繊維で、腸内を掃除してくれ
る働きがあります。
-

夏野菜や肉や卵でめん類を具たくさんに！

そうめんなどのめん類だけでは、栄養
バランスが偏ってしまいます。卵やハム、
ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、
のりなどをトッピングして、具たくさん
にすると、たんぱく質やビタミンなども
しっかりとることができます。