

7月学校給食予定献立表

日にち	よつび	献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	
3月		ごはん	米			584 22.6
		鱈の南蛮漬	油 砂糖	あじ	根深ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン	
		きのこ入りお浸し			小松菜 もやし 人参 しめじ	
		蒸しとうもろこし			とうもろこし	
		牛乳		牛乳		
4火		焼肉チャーハン	米 ごま油	豚肉	人参 にんにく 生姜 根深ねぎ 小松菜	624 27.3
		ホキの韓国薬味ソース	油 砂糖 ごま油	ホキ	根深ねぎ にんにく	
		トックスープ	トック ごま油	鶏肉	小松菜 玉葱 人参 根深ねぎ	
		牛乳		牛乳		
5水		夏野菜のスパゲティ	スパゲッティ オリーブ油 バター チーズ	ベーコン いか	玉葱 にんにく 人参 茄子 スッキーニ 黄ピーマン マッシュルーム トマト	530 19.9
		青のりポテト	じゃがいも 油	青のり		
		フレンチサラダ	油		キャベツ きゅうり 人参	
		牛乳		牛乳		
6木		親子丼	砂糖 でん粉	卵 鶏肉	人参 玉葱 筍 干しいたけ グリンピース	679 29.1
		(ごはん)	米			
		大豆のしゃりしゃり揚げ	小麦粉 でん粉 油 砂糖	大豆		
		香りづけ			キャベツ きゅうり 人参 生姜	
		牛乳		牛乳		
7金	セタメニュー	ちらし寿司	米 砂糖	高野豆腐 のり	干しいたけ かんぴょう 人参 さやいんげん	518 17.6
		豆腐ナゲット	油	豆腐ナゲット		
		七タ汁	焼き麩 米粉 米粉 麵	豆腐	大根 人参 オクラ	
		牛乳		牛乳		
10月		こどもパン	こどもパン			599 21.9
		メンチカツ	パン粉 砂糖 油	豚肉 鶏肉	玉葱	
		ボイルキャベツ			キャベツ	
		野菜スープ		ベーコン	セロリー 玉葱 人参 キャベツ 小松菜	
		牛乳		牛乳		
11火		ごはん	米			604 23.0
		麻婆茄子豆腐	油 ごま油 でん粉 砂糖	豚肉 豆腐 味噌	茄子 人参 筍 干しいたけ 玉葱 根深ねぎ にんにく 生姜	
		茎わかめのピリ辛和え	砂糖 ごま油	茎わかめ	キャベツ きゅうり 大根 にんにく	
		牛乳		牛乳		
12水		スタミナ肉うどん	砂糖 油 でん粉	豚肉	にんにく 根深ねぎ 人参 玉葱 もやし チンゲンサイ なら	578 23.3
		(地粉うどん)	地粉うどん			
		大豆と夏野菜の唐揚げ	小麦粉 油	大豆	にがうり かぼちゃ	
		もやしのおひたし			ほうれん草 もやし	
		牛乳		牛乳		

令和5年度		7月学校給食予定献立表				さいたま市立芝原小学校 <毎月19日は食育の日>
日にち	よつび	献立名 主食・おかず・飲み物	きいろ 熱や力のもとになるもの	あか 体の血や肉になるもの	みどり 体の調子をととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
13	木	ごはん	米			597 21.6
		カレーふりかけ	油	ちりめんじゃこ	玉葱 にんにく	
		うま塩肉じゃが	油 ジャガイモ ごま油	豚肉 しらたき	生姜 にんにく 玉葱 人参	
		磯香和え		のり	小松菜 もやし	
		牛乳		牛乳		
14	金	とうもろこしご飯	米		とうもろこし 昆布	602 21.9
		鯖の深谷ネギ味噌漬		鯖 味噌	深谷ねぎ	
		ごまキムチ汁	油 ジャガイモ ごま	豚肉 こんにゃく 豆腐 味噌	ごぼう 人参 大根 白菜 根深ねぎ	
		牛乳		牛乳		
郷土料理	18	タコライス	油	豚肉 大豆	にんにく 玉葱 トマト キャベツ	709 31.5
		(ごはん)	米			
		いかの黒糖かりん揚げ	油 砂糖	いか		
		もずくスープ	でん粉	鶏肉 もずく	チンゲンサイ とうもろこし 人参 根深ねぎ	
		パイナップル			パイナップル	
誕生日給食	19	夏野菜カレー	油 ジャガイモ	豚肉	にんにく 生姜 かぼちゃ スズキニ 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン トマト	645 22.2
		(ごはん)	米			
		枝豆とひじきのサラダ	油 砂糖		ひじき 枝豆 きゅうり キャベツ	
		すいか			すいか	
		牛乳		牛乳		

※はし・スプーン・フォークは、清潔なものを忘れずに持ってきてましょう。
 ※材料購入の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

お知らせ 7日(金)は6年生社会科見学のため6年生の給食はありません。12日(水)は3・4年生日生劇場鑑賞会のため3・4年生の給食はありません。2学期の給食は、8月30日(水)から始まります。



夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p> 	<p>バランスよく食べよう!</p>  <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意!</p>  <p>小松菜 海藻 アサリ レバー</p>
<p>しよくよく(食欲)を増す工夫を!</p>  <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なっとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p>  <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p>  <p>とり過ぎ×</p>