



# 7月よていこんだてひょう



日曜日	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
	しゅしよく	牛乳	おかず	あか ち・にく・ほね になるもの	みどり からだのちょうし をとのえるもの	ぎいろ ねつ・ちから になるもの			
3月	ツイストパン		豆とウィンナーのトマト煮 コールスローサラダ 果物(ブルーベリー)	ぎゅうにゅう ウィンナー ひよこめ しほはなまめペースト	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマトビュール トマトかんづめ キャベツ きゅうり ホールコーン ブルーベリー	パン じゃがいも さとう あぶら	607	19.6	
4火	ごはん		豆腐とうずら卵の中華煮 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ だいこん もやし こまつな	こめ あぶら さとう はるさめ でんぷん こま	638	25.1	
5水	えだまめ入り わかめごはん		きびなごごまフライ けんちん汁 果物(冷凍みかん)	ぎゅうにゅう わかめ きびなごごまフライ	えだまめ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ こまつな みかん	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく	581	19.4	
6木	なすと トマトの スパゲッティ		ナッツ入りフライドポテト さわやかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく ピーマン トマトビュール トマトかんづめ キャベツ きゅうり なつみかんかんづめ	スパゲッティ あぶら じゃがいも カシューナッツ	582	22.1	
7金	うなぎ ちらし寿司		さばの竜田揚げ 七夕汁	ぎゅうにゅう きんしたまご うなぎかばやき さばたつたあげ とうふ	かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんじん だいこん たまねぎ オクラ	こめ さとう ごま あぶら そうめん ぶ	662	24.1	
10月	ごはん		生揚げとなすのみそ炒め わかめの酢の物 蒸しとうもろこし	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ わかめ	なす たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんじん もやし きゅうり とうもろこし	こめ あぶら さとう でんぷん	652	24.5	
11火	ごはん		厚焼きたまご 大豆の磯煮 香り漬け	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく ひじき さつまあげ だいず	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり しょうが	こめ こんにゃく あぶら さとう	605	24.5	
12水	担々めん (中華めん)		ゴーヤとかぼちゃのチップス 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にがり かぼちゃ こまつな きゅうり もやし	ホットちゅうかめん あぶら ごま でんぷん こむぎこ さとう	614	23.7	
13木	赤飯 (ごま塩)		ホキの南蛮漬け いもだんご汁	ぎゅうにゅう あすき ホキ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん だいこん しめじ たまねぎ	こめ もちこめ あぶら ごま でんぷん さとう いもだんご じゃがいも	650	23.0	
14金	タコライス (ごはん)		(タコミート・キャベツ) もずくスープ 果物(冷凍パイナップル)	ぎゅうにゅう ぶたにく カルパングリツ とりにく もずく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマトかんづめ キャベツ ながねぎ たけのこ ホールコーン ほししいたけ パイナップル	こめ あぶら ごま	584	23.4	
15土	ごはん		肉じゃが 即席漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく ぶ さとう	588	19.8	
18火	夏野菜 カレーライス (ごはん)		えだまめサラダ 果物(すいか)	ぎゅうにゅう とりにく しほはなまめペースト ひじき	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン りんごソース セロリー にんにく しょうが トマトかんづめ えだまめ きゅうり キャベツ すいか	こめ あぶら カレーウ さとう	650	21.3	
*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。							基準摂取栄養量 I類 - : 640kcal たんぱく質 : 18.0g~32.0g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。	618	22.5

## 7月の給食目標

今月の地場産物・・・たまねぎ、なす、じゃがいも、キャベツ、こまつな、かぼちゃ、ブルーベリー

### 献立紹介

- 3日(月):ブルーベリーは、緑区のブルーベリープラザ浦和で収穫されたものです。
- 7日(金):七夕の献立です。うなぎちらし寿司は、ちらし寿司の具にうなぎのかば焼きを使います。
- 10日(月):蒸しとうもろこしは、1年生が皮むきしたとうもろこしを給食室で蒸します。
- 13日(木):7月12日の開校記念日をお祝いして、給食室で赤飯を炊きます。
- 14日(金):沖縄県の料理です。もずくスープは、沖縄県産のもずく(海藻)を使います。

7月の給食には、夏野菜をたくさん使用します。ぜひご家庭でも、夏野菜の味を楽しんでください。

#### ●給食に使用する夏野菜

- トマト、かぼちゃ、ピーマン、なす、きゅうり、にがり、オクラ、さやいんげん、えだまめ、とうもろこし

#### 冷たい物の摂りすぎに注意しましょう

暑くなると、冷たい物を食べたり、飲んだりすることが多くなります。冷たい物を摂りすぎると、胃や腸が冷えて、消化不良を起こしたり、下痢になったりすることがあります。暑い時期でも、飲み物に氷を入れすぎない、スープのような温かい料理を取り入れるなどして、体を冷やし過ぎないようにしましょう。

