



7月 給食予定献立表



R8年								新座市立八石小学校							
日	献立名	牛乳	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	その他	1人分 たんぱく質								
1日 (水)	ジューシー (沖縄県の言葉で「炊き込みご飯」)		豚肉 糸昆布 油揚げ	米 麦 米サラダ油 砂糖	にんじん 干しいたけ 小松菜	みりん 清酒 しょうゆ 塩	655 kcal								
	もずく入り野菜スープ	沖縄県の 郷土料理	鶏肉 もずく	ごま油	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ	清酒 塩 こしょう しょうゆ	24.1 g								
	サーターアンダギー		牛乳	小麦粉 バター きび糖 ごま なたね油 ベーキングパウダー	塩										
2日 (木)	パプリカライスの ホワイトソースがけ		ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	米 米サラダ油 バター 小麦粉 生クリーム	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パプリカ粉 塩 こしょう 白ワイン	703 kcal								
	ハムサラダ	ハム	米サラダ油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	こしょう 酢 しょうゆ	26.7 g									
	カルピスゼリー	粉寒天	砂糖		カルピス										
3日 (金)	ココアトースト			食パン(鶏卵不使用) バター 砂糖 ココア			592 kcal								
	ポトフ	学校農園のじゃがいもを 使う予定です。	豚肉 ウィナー	じゃがいも 米サラダ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ	塩 こしょう しょうゆ 白ワイン	21.2 g								
	ツナ入り彩りサラダ		ツナ ひじき	米サラダ油 オリーブ油 砂糖	キャベツ 大根 赤ピーマン 黄ピーマン	酢 塩 こしょう									
6日 (月)	カラフルピラフ		ベーコン	米 米サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ピーマン 赤ピーマン	塩 こしょう 白ワイン	609 kcal								
	かぼちゃのポタージュ	牛乳	米 バター 生クリーム 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ パセリ	塩 こしょう	17.0 g									
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		りんご缶 甘夏缶 黄桃缶										
7日 (火)	こぎつね寿司		油揚げ 高野豆腐 鶏卵 刻みのり	米 砂糖 ごま 米サラダ油	にんじん 干しいたけ かんぴょう	塩 酢 清酒 みりん しょうゆ	632 kcal								
	セタ汁		鶏肉 なた	そうめん 星型麩	にんじん 干しいたけ	塩 清酒 みりん しょうゆ	24.1 g								
	手作りセタゼリー		粉寒天 ゼラチン	星型ナタデココ 砂糖	ぶどうジュース										
8日 (水)	冷やし五目うどん		油揚げ なた	うどん にんじんうどん 砂糖	小松菜 干しいたけ	みりん 清酒 しょうゆ	635 kcal								
	みそポテト	学校農園のじゃがいもを 使う予定です。	西京みそ 鶏卵	じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖		塩 清酒 みりん	20.4 g								
	ミニトマト				ミニトマト										
9日 (木)	タコライス		大豆 みそ チーズ 豚肉	米 麦 米サラダ油 砂糖 でん粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 清酒 豆板醤 塩 こしょう	647 kcal								
	レタスとトマトスープ	ベーコン 鶏肉	米サラダ油	玉ねぎ セロリ レタス トマト	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ	28.8 g									
	冷凍みかん			冷凍みかん											
10日 (金)	夏野菜スパゲティ		ベーコン 豚肉	スパゲティ 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ トマト ズッキーニ なす トマトピューレ	塩 こしょう 白ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ バジル	557 kcal								
	イタリアンサラダ	チーズ	オリーブ油 砂糖	きゅうり キャベツ ホールコーン 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁	塩 こしょう	24.6 g									
13日 (月)	キムチチャーハン		豚肉 鶏卵	米 麦 米サラダ油 ごま油	キムチ にら	塩 しょうゆ	560 kcal								
	野菜たっぷり中華スープ	鶏肉 わかめ	春雨 でん粉 ごま油	大根 にんじん もやし 長ねぎ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 清酒	19.3 g									
	すいか			すいか											
14日 (火)	冷やしごまだれ中華		みそ 鶏肉	中華麺 ごま油 砂糖 ラー油 ごま	長ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり	しょうゆ 酢 清酒 豆板醤	557 kcal								
	じゃがいもの甘辛揚げ	学校農園のじゃがいもを 使う予定です。		じゃがいも なたね油 砂糖		しょうゆ みりん	22.3 g								
15日 (水)	夏野菜カレー		鶏肉	米 麦 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも はちみつ なたね油	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん トマト かぼちゃ なす	赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース カレー粉 塩 こしょう しょうゆ	763 kcal								
	サイダーゼリーポンチ	コーヒート 牛乳	粉寒天	砂糖	りんご缶 黄桃缶 甘夏缶	白ワイン ラム酒 サイダー	19.0 g								

※今月の郷土料理は、沖縄県の郷土料理「ジューシー・もずく入り野菜スープ・サーターアンダギー」(1日)と「タコライス」(9日)が出ます。

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。

※食材料は、国産のものを出来るだけ使うようにしています。今月の地場野菜は、鈴木農園さん(野火止)から、にんじん、小松菜が届きます。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏休み中も大切!



牛乳や乳製品



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

夏休みも

早起き



早寝



忘れずに!

朝ごはん

