

2023年
7月分



学校給食予定献立表

仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちょうし 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)	エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質
3月		ごはん					こめ	624
		牛乳		牛乳				
		魚そうめんと卵の吸い物	☆うおそうめん ☆きんしたまご		こまつな	たまねぎ ふかねぎ		
		鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが にんにく	さとう	
4火		大豆の磯煮	ぶたにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう 油	28.6
		ごはん					こめ	
		牛乳		牛乳				
		塩こじ肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう 油	
5水		ごまめ		にぼし			さとう	24.4
		きゅうりのごま和え			にんじん	きゅうり	さとう ごま	
		小さいコッペパン					コッペパン	
		牛乳		牛乳				
6木		なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト(かん)	なす たまねぎ	スパゲッティ 油	631
		ハーブドレッシングサラダ			バジル	キャベツ きゅうり	さとう オリーブ油	
		いちごジャム					いちごジャム	
		ごはん					こめ	
7金		牛乳		牛乳				21.9
		じゃがいものみそ汁	あつあげ みそ	わかめ		たまねぎ ふかねぎ	じゃがいも	
		たらの揚げ煮	☆たら(こなつき)				さとう 油 ごま油	
		もやしとニラの炒め物			ニラ	もやし	油 ごま油	
10月		コッペパン					コッペパン	607
		牛乳		牛乳				
		米粉と豆乳のシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ 油	
		焼肉サラダ(肉)	ぶたにく			しょうが にんにく	さとう 油	
11火		焼肉サラダ(野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう ごま油	30.4
		七夕ゼリー(ソーダ味)					☆たなばたゼリー	
		ごはん					こめ	
		牛乳		牛乳				
3月		冬瓜の吸い物	とりにく		にんじん ほうれんそう	とうがん しいたけ		606
		いわしのしょうが煮	☆いわししょうがに					
		きゅうりと春雨の酢の物			にんじん	きゅうり	さとう はるさめ ごま ごま油	
		ごはん					こめ	
4火		牛乳		牛乳				608
		五目卵スープ	とりにく たまご		こまつな	たまねぎ しいたけ	でんぶん 油	
		焼きぎょうざ	☆ぎょうざ					
		チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	でんぶん さとう 油	

たなばた
七夕

七夕は、奈良時代に、中国の織女星と牽牛星の伝説が伝わったものです。天の神様の怒りに触れた織女星(織姫)と牽牛星(彦星)は、天の川をはさんで会えなくなってしまいました。ただ、年に一度だけ7月7日の夜、カササギの橋を渡って会えるという伝説があります。織女星(織姫)は、とても機織りが上手といわれていて、女性たちは、そのものをして裁縫の上達を祈っていました。江戸時代になると、寺子屋に通う子どもたちが、手芸や読み書きが上手になりますようにと書いた短冊を笹竹につるし、飾るようになりました。今でも、全国各地で、七夕の行事が行われています。



また、七夕には、季節の野菜や果物、天の川に見立てたそうめん等をそなえたりもします。

◎裏面もごらんください。



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					小学校	
			からだをつくるものになる(赤)		からだの調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)	エネルギー	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質	たんぱく質
12	水	コッペパン					コッペパン	621	
		牛乳		牛乳					
		パンプキンポタージュ	とりにく	スキムミルク	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター 油	25.7
		フランクフルト	フランクフルト						
		キャベツのレモン和え			にんじん	キャベツ レモン	さとう		
13	木	ごはん					こめ	617	
		牛乳		牛乳					
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油	24.7
		苦瓜の炒め物	ぶたにく かつおぶし		にんじん	キャベツ にがうり		油	
		冷凍みかん				みかん			
14	金	パンパン					パンパン	634	
		牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	31.5
鶏肉とレバーの甘酢がらめ	とりにく ☆とりきもたつた		さやいんげん	しょうが	でんぶん さとう	油			
18	火	ごはん					こめ	620	
		夏野菜カレー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん アスパラガス トマト(かん)	たまねぎ なす			油 カレールウ
		牛乳		牛乳					20.1
		キャベツとわかめのサラダ		わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油 ごま油		
19	水	コッペパン					コッペパン	608	
		牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	27.2
		ハンバーグのケチャップソース	☆ハンバーグ		ピーマン	たまねぎ えのきたけ	さとう でんぶん		
		オレンジ				オレンジ			

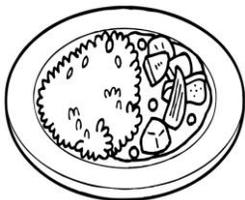


家族のために

ごはんを作ってみよう!



- ①家族の好みをチェックして、朝・昼・夕のうち、どのごはんを作るのか考える。
- ②栄養バランスを考えて献立を立てる。
- ③冷蔵庫の中をチェックして、足りないものを買う。
- ④実際に調理する。作る順番などを考えて、段取りよく進むようにする。
- ⑤おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温めなおす。
- ⑥みんなそろって「いただきます!」



なつやす
夏野菜カレーを
つく
作ってみよう!

夏に旬をむかえるかぼちゃやなす、トマト、ピーマン、アスパラガスなどをたっぷりと使い、好みの肉を組み合わせ、「夏野菜カレー」を作ってみませんか。体の調子を整える「カロテン」や「ビタミンC」、おなかのお通じをよくする「食物繊維」などの栄養素をしっかりとることができます。子どもたちが作る料理にお勧めです。

◎裏面もごらんください。