



が つ よ て い こ ん だ て ひ よ う

# 7月の予定献立表



平成29年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		Iエネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)	
		しゅしょく	のみもの						
3	月	ざっこごはん 	ぎゅうにゅう 	605	25.7	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	にんにく しょうが ぼんのうねぎ えのき しめじ エリンギ たまねぎ かぼちゃ こまつな ねこ	こめ きび むぎ くるまい でんぷん あぶら ごまあぶら さんおんとう パター ジャがいも	
4	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	698	29.5	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ぶたももひきにく あかみそ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ なら ねぎ コーン たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぷん しゅうまいのかわ	
5	水	くろパン 	ぎゅうにゅう 	601	23.4	ぎゅうにゅう ホキ とりにく たまご	ピーマン にんじん たまねぎ コーン パセリ トマト レタス	パン でんぷん あぶら さんおんとう パター ジャがいも	
6	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	686	22.3	ぎゅうにゅう ぶたももにく チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン ホールトマト スッキーニ とうもろこし	こめ むぎ あぶら こむぎこ	
7	金	すめし 	ぎゅうにゅう 	653	27.6	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく あぶらあげ イカ かてん	にんじん さやえんどう こまつな りんごジュース	こめ しょうはくとう さんおんとう しろごま あぶら でんぷん そうめん グラニューとう ナタデココ	
10	月	うどん 	ぎゅうにゅう 	582	24.0	ぎゅうにゅう わかめ とりももにく あぶらあげ さくらえび ちくわ たまご	にんじん なめこ ねぎ こまつな だいこん たまねぎ ごぼう さやいんげん モロヘイヤ ミントマト	うどんさんおんとう こむぎこ コーンスターチ あぶら	
11	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	623	26.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ たまご とうふ	ピーマン キャベツ えのき ねぎ こまつな	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら でんぷん	
12	水	えだまめと じゃこのごはん 	ぎゅうにゅう 	595	30.4	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたヒレにく こんぶ とうふ あぶらあげ	えだまめ しょうが ねぎ うめぼし キャベツ にんじん ごぼう だいこん ぼんのうねぎ	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら ジャがいも	
13	木	ぶたキムチ やしそば 	ぎゅうにゅう 	624	26.2	ぎゅうにゅう ぶたバラにく ぶたももにく とりささみ わかめ ヨーグルト	はくさいキムチ にんじん もやし なら たまねぎ レタス	ちゅうかめん ごまあぶら あぶらさんおんとう	
14	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	588	25.3	ぎゅうにゅう たちうお ひじき さつまあげ あぶらあげ あかみそ はっちょうみそ	きりぼしだいこん にんじん さやえんどう なす みょうが モロヘイヤ	こめ むぎ あぶら さんおんとう	
17	月	うみひ 海の日							
18	火	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	615	25.0	ぎゅうにゅう ツナ むきえび チーズ とりももにく たまご	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ パセリ トマトピューレ トマトピューレ とうがん こまつな ねぎ	スパゲティ あぶら オリーブゆ でんぷん シューアイス みかんゼリー	

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

☆今月の給食費お引き落としは7月10日(月)です。再引き落としは7月25日(火)になります。残高のご確認をお願いいたします。

## 7月6日(木)1年生とうもろこしの皮むき体験!

この日、1年生がとうもろこしの皮むき体験をします。  
全学年分155本のとうもろこしです。むいたとうもろこしは、その日の給食に出します。とうもろこしは糖質がほとんどでビタミン、ミネラルを豊富に含むエネルギーの高い夏野菜です。また便秘を予防する食物繊維を多く含んでいます。



## 七夕に そうめん?!



古代中国で、「索餅(さくべい)」という縄を編んだ小麦粉のお菓子の様なものを7月7日に供えて食べると「1年間大病をしないで無事に過ごせる」という風習があり、その後、日本に伝わり天の川や織姫の織り糸に見立てたそうめんを食べるようになったそうです。そうめんは消化が良く、冷たいそうめんはのどごしもよく食べやすいので、食欲がなくなる季節にぴったりです。野菜や具を加えるなどおかずを利用して、栄養バランスがかたよらないよう上手に利用しましょう。

二学期の給食は8月31日(木)から開始です。

