



が っ よ て い こ ん だ て ひ よ う

7月の予定献立表



平成27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					
1	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	662	23.9	ぎゅうにゅう ぶたロースにく とりももにく とうふ	しょうが だいこん ねぎ にんじん こねぎ もずく すいか	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう しろごま でんぷん
2	木	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	608	26.1	ぎゅうにゅう ツナ むきえび チーズ たまご とりももにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ しめじ パセリ トマトピューレ ねぎ ホールトマト とうがん チンゲンサイ	スパゲティ あぶら オリーブゆ でんぷん
3	金	カレーピラフ 	ぎゅうにゅう 	586	21.3	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく ウィンナー えだまめ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム とうもろこし かぼちゃ	こめ あぶら バター じゃがいも
6	月	ざっこくごはん 	ぎゅうにゅう 	617	26.3	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 ねぎ こねぎ えのき しめじ エリンギ たまねぎ かぼちゃ こまつな	こめ きび くらまい おしむぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん じゃがいも
7	火	すめし 	ぎゅうにゅう 	650	28.8	ぎゅうにゅう ぶたももにく あぶらあげ あじ あおのり とうふ わかめ	にんじん きぬさやえんそう おくら にんじん えのき	こめ あぶら さんおんとう こむぎこ しろごま そうめん ゼリー
8	水	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	771	31.5	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく あかみそ たらすりみ	しょうが にんにく にんじん いら もやし キャベツ ねぎ たまねぎ ホールコーン ほししいたけ みかん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さんおんとう でんぷん じゃがいも
9	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	676	21.2	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 スッキーニ ホールトマト キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも なまぎょうざのかわ
10	金	はちみつパン 	ぎゅうにゅう 	619	24.6	ぎゅうにゅう ホキ とりささみ わかめ	ピーマン にんじん たまねぎ ミニトマト レタス	パン あぶら さんおんとう でんぷん
13	月	うどん 	ぎゅうにゅう 	565	23.7	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ さくらえび わかめ ちくわ たまご	にんじん なめこ こまつな ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう いんげん モロヘイヤ	うどん あぶら さんおんとう こむぎこ コーンスターチ
14	火	えびレタス チャーハン 	ぎゅうにゅう 	635	30.1	ぎゅうにゅう むきえび ハム たまご ぶたももにく ベーコン	ねぎ にんじん レタス うめ しょうが きゅうり たまねぎ かぶ かぶ スッキーニ しめじ コーン	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう アイス シャーベット

☆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。

☆きれいに洗ったおはしを毎日持ってきてください。

7月3日(金)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142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。



7/3(金)と7/9(木)は、志木市の野菜を使用します!



・幸町の農家の宮原さんが真心こめて作ってくださった「じゃがいも」を給食で使用します。よく味わって食べましょう!

給食試食会ありがとうございました

6月17日に給食試食会がありました。もくせい会役員の皆様には、準備から当日までご協力いただきありがとうございました。またご参加いただいた保護者の皆様にも貴重なご意見や温かいご感想をいただき、大変貴重な機会となりました。給食室一同、安全でおいしい給食づくりに励んでまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

今月の給食費の引き落としは
7月8日(水)です。

再引き落としは7月27日(月)です。
残高のご確認をお願いいたします。

くらべてみよう



清涼飲料の甘さ

コップを2つ用意して、それぞれに清涼飲料を入れます。1つは冷蔵庫で冷やし、もう1つは常温にしておきましょう。しばらくたってから飲みくらべてみると、常温のままの方が甘く感じられます。

★二学期の給食開始は8月27日(木)からです。