



# 平成28年度 7月 よていにんだてひょう



志木市立志木第四小学校

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
7月の給食目標			1日	
よ た かた <b>良い食べ方が できるようにしよう</b>			<p>豚キムチ やきそば      かいそう サラダ</p> <p>みどり</p>	
~七夕~			<p>平安時代「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」といわれ、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中から広まり、次第に一般にも普及したと言われています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれたとも言われています。そうめんは手軽ですが、そうめんだけではなく、ぜひ野菜やたんぱく源などもトッピングして栄養を補いましょう。</p>	
☆表示の説明☆				エネルギー592kcal・タンパク質23.3g
(黄色の仲間) おもにねつや ちからのもと になる	(赤色の仲間) おもにからだ をつくるもと になる	(緑色の仲間) からだのちよ うしをととの える		

<b>4日</b> 青菜とコーンの ごまソテー ヤンニョム チキン むぎごはん みどり ピンク はるさめと ホタテのスープ エネルギー608kcal・タンパク質27.4g	<b>5日</b> しおこんぶ あえ さばの かおりあげ みそしる みどり ピンク えだまめ ごはん エネルギー606kcal・タンパク質30.1g	<b>6日</b> パイナップル みどり とうがんの とろ〜りじり ピンク やきとりどん エネルギー612kcal・タンパク質27.9g	<b>7日・七夕メニュー</b> たなばた たなばたゼリー あまのがわスープ ピンク さわやか てまきすし エネルギー540kcal・タンパク質22.6g	<b>8日</b> ゆでとうもろこし ピンク ビーンズあえ ピンク てっかなすどん エネルギー602kcal・タンパク質22.0g			
こめ・あぶら でんぷん さんおんとう むぎ・こま はるさめ オリーブオイル	とうもろこし しょうが ちやし・ねぎ しいたけ こまつな たまねぎ にんじん チンゲンサイ	こめ・むぎ さんおんとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ しらす しおこんぶ さば・みそ なまあげ	ねぎ しょうが しいたけ きゅうり とうがん パイナップル	こめ・こま さとう そうめん たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり かんてん とりひきにく たまご オクラ にんじん ぶどうジュース	なす ピーマン きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん

<b>11日</b> さっぱりあえ ごはん いわしのかばやき みどり ピンク みそけんちんじる エネルギー644kcal・タンパク質27.0g	<b>12日</b> まあほう どうふ ごはん みどり ピンク てづくりジャンボ ぎょうざ エネルギー602kcal・タンパク質22.3g	<b>13日</b> なつやさい かきあげ みどり うどん わかめおろしうどん ピンク エネルギー574kcal・タンパク質23.8g	<b>14日</b> ピザパン ピンク ビシソワーズ エネルギー698kcal・タンパク質23.3g	<b>15日</b> ホキのからあげ ひじきごはん みそしる エネルギー664kcal・タンパク質26.8g										
こめ・こま さんおんとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	にんじん しょうが キャベツ きゅうり レモン・ごぼう だいこん	こめ・あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	しょうが だけのこ にら・ねぎ しいたけ にんじん にんにく たまねぎ	うどん あぶら さんおんとう ごむぎこ	ぎゅうにゅう エビ・たまご とりももにく あぶらあげ わかめ ちくわ	たまねぎ なめこ・ねぎ だいこん ごぼう・ツツ こまつな モロヘイヤ さいやんげん	しょうパン あぶら バター じゃがいも ごむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ トマト ピーマン パセリ	こめ ごま あぶら さんおんとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ ホキ・みそ ひじき	にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな

<b>18日 海の日</b>	<b>19日 給食最終日</b> *7/19で開催予定の オリンピック応援メニュー フェジョアータ豆腐 カレーライス カルピスゼリー ポンチ エネルギー601kcal・タンパク質25.0g	<b>さんかくたべ</b>	
こめ・むぎ あぶら さとう じゃがいも ごむぎこ	ぎゅうにゅう かんてん カルピス とりむねにく だいす ひよこまめ レッドキドニー	にんじん しょうが にんにく たまねぎ なす・シシ パイナップル	お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、そのどちらかがよりおいしく味わえる「口中調味」という食習慣を生み出してきました。ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。食事のはじめに汁物でのを潤し、胃液の分泌を促します。このように順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は小さい頃からの大切な食習慣として身につけていきたいですね。

