



が つ よ て い こ ん だ て ひ よ う

7月の予定献立表



れいわがんねんど
令和元年度

し き し り つ し き だ い よ ん し ょ う が っ こ う
志木市立志木第四小学校

| 日 | 曜 | こんだてめい | | I補給 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 | | | | | | お か ず |
| 1 | 月 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | 615 | 23.1 | ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ あかみそ しろみそ | ごぼう しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ | こめ むぎ でんぷん あぶら さんおんとう しろごま | |
| 2 | 火 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | 526 | 27.2 | ぎゅうにゅう まあじ ひじき さつまあげ あぶらあげ あかみそ はちしょうみそ | 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 | |
| 3 | 水 | むしちゅうかめん | ぎゅうにゅう | 714 | 28.8 | ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ むしどうふ ぶたももにく | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にら ねぎ コーン | むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら とんこつ でんぷん なまシュウマイのかわ | |
| 4 | 木 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | 679 | 22.6 | ぎゅうにゅう ぶたももにく ミックスチーズ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ ホールトマト ピーマン スッキーニ とうもろこし | こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ | |
| 5 | 金 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | 591 | 28.9 | ぎゅうにゅう さけ チーズ だいす ひよこまめ ポークハム ベーコン | にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こまつな | こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら さんおんとう じゃがいも | |
| 8 | 月 | とりごぼめし | ぎゅうにゅう | 568 | 26.5 | ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ まあじ とうふ わかめ | にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが ねぎ ピーマン とうがらし オクラ | こめ あぶら でんぷん こむぎこ さんおんとう そうめん ぶ | |
| 9 | 火 | うどん | ぎゅうにゅう | 588 | 23.7 | ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ わかめ 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 ミニトマト | うどん さんおんとう こむぎこ コーンスターチ あぶら | |
| 10 | 水 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | 608 | 27.4 | ぎゅうにゅう とりむねにく とうふ ほたてかいばしらフレーク | たまねぎ ねぎ チンゲンサイ こまつな コーン にんじん もやし ほししいたけ しょうが | こめ むぎ でんぷん あぶら オリーブゆ ごま さんおんとう はるさめ | |
| 11 | 木 | はちみつパン | ぎゅうにゅう | 615 | 24.3 | ぎゅうにゅう ぶたももにく チーズ とりももにく | しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト なす にんじん スッキーニ キャベツ ねぎ すいか | はちみつパン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ | |
| 12 | 金 | えだまめとじゃこの ませごはん | ぎゅうにゅう | 696 | 27.0 | ぎゅうにゅう こんぶ じゃこ ぶたひきにく たまご ぶたこまにく とうふ あかみそ | えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ | こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ | |
| 15 | 月 | 海の日 | | | | | | | |
| 16 | 火 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | 664 | 23.1 | ぎゅうにゅう ホキ とりこまにく 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 | こめ おおむぎ でんぷん あぶら さんおんとう じゃがいも バター デザート | |

☆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。

☆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8日(月)です。再引き落としは7月25日(木)になります。残高のご確認をお願いいたします。

☆ は志木市の「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日はこのマークでお知らせしています。

7月4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163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月は志木市の野菜を使用する予定です。

市内農家の方から野菜を納品していただける予定になっています。
私たちのために、真心こめて作ってくださっています。採れたてのおいしいじゃがいもと玉ねぎです。よく味わっていただきましょう。



二学期の給食は9月2日(月)から開始です。

