

# 7月分学校給食予定献立表

令和6年度

【給食目標】 夏を元気に過ごすための食事を知ろう

所沢市立明峰小学校

日	曜	献立名		(黄) おもにエネルギーのもとになる食品	(赤) おもに体をつくるもとになる食品	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
1	月	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし ゴーヤチャンプル みそしる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、サバぶんかぼし、 ぶた肉、たまご、とうふ、 かつおぶし、みそ	にんじん、たまねぎ、もやし、 ゴーヤ、えのき	509	22.7
2	火	ガーリック フランス	牛乳	とり肉とじゃがいものスープに コールスローサラダ シークワーサーゼリー	パン、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう、ゼリー	牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	501	20.5
3	水	もずくごはん	牛乳	メルルーサのオニオンソース キャベツのちゅうかサラダ すいか	こめ、あぶら、さとう	ぶた肉、もずく、牛乳、 メルルーサ	にんじん、しいたけ、はねぎ、 しょうが、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、すいか	503	20.0
4	木	ナン	牛乳	イカのたつたあげ まるかじりコーン カレービーンズ	ナン、かたくりこ、こむぎこ、 あぶら、さとう、パンこ	牛乳、イカ、ぶた肉、 ベーコン、だいず	しょうが、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、トマト	549	28.5
5	金	いりたまご ごはん	牛乳	てりやきどん えだまめ たなはたじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ほしふ、そうめん	牛乳、とり肉、たまご、 かまぼこ	はねぎ、えだまめ、みずな、 にんじん、とうがん	497	27.1
8	月	ジャンバラヤ	牛乳	うずらたまごのくしフライ ツナサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ゼリー	チヨリソー、牛乳、 うずらたまごのくしフライ、 ツナ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 セロリ、ピーマン、トマト、 とうもろこし、きゅうり、レタス、 にんじん、みかん、もも、 りんご、パイナップル	605	18.2
9	火	ライスボール パン	牛乳	マカロニグラタン さつぱりピンクポテトサラダ レタスのスープ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、こむぎこ、バター、 パンこ、じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、ツナ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 えだまめ、レタス、とうもろこし	589	23.5
10	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそやき なつとうあえ かきたまじる	こめ、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 なつとう、かつおぶし、 とり肉、たまご、とうふ	しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、こまつな	517	27.5
11	木	うどん	牛乳	きつねうどん ちくわのいそべあげ ピリカラ <b>しょうり</b>	うどん、あぶら、さとう、 こむぎこ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 ちくわ、あおりのり	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、 <b>しょうり</b>	473	21.3
12	金	ごはん	牛乳	エビバオズ(2コ) ぶたにくと <b>しょうり</b> のコチュジャンいため はるさめスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、エビバオズ、ぶた肉、 とり肉	<b>しょうり</b> 、しょうが、にんにく、 たまねぎ、さやいんげん、 にんじん、こまつな、きくらげ	549	20.9
16	火	こどもパン スライス	ヨーハー ミルク	ハムカツ フレンチサラダ コーンスープ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	ヨーハーミルク、 ポロニアソーセージ、 とり肉、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ	654	22.9
17	水	ごはん	牛乳	たんたんそぼろごはん フォアのスープ すいか	こめ、あぶら、さとう、 こめこめん	牛乳、ぶた肉、こうやとうふ、 みそ、とり肉	しいたけ、ねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、すいか たまねぎ、チンゲンサイ、 アスパラガス	572	25.6
18	木	むぎごはん	牛乳	カレーライス カリカリベーコンサラダ みかんシャーベット	こめ、むぎ、あぶら、はちみつ じゃがいも、こむぎこ、 バター、さとう、シャーベット	牛乳、ぶた肉、ベーコン	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、りんご、 こまつな、きゅうり	624	19.6
							平均栄養量	549	22.9

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

平均栄養量	549	22.9
-------	-----	------



**11日(水)と12日(金)の給食は、とことこオーガニックの野菜を使う予定です!!**  
 とことこオーガニック野菜とは、化学的に合成された農薬および化学的に合成された肥料を使わずに栽培された野菜です。野菜の味だけではなく、土づくりからこだわりをもち、環境にもやさしい農業に取り組んでいます。環境にやさしいということは、未来への農地を守り農家を支えることにつながります。生育状況によっては、使えないこともありますが、実は6月の給食でも使用しました。



## きゅうり

きゅうりの名前の由来は黄瓜(きうり)で、完全させると色が黄色くなるからです。今、私たちが食べているきゅうりは、未熟な若いうちに収穫したものです。



きゅうりは、95%以上が水分です。夏の食べ物でもあるすいかよりもたくさんの水分を含んでいます。昔から夏のほてった体を冷やし、むくみなどをとってくれるといわれてきました。水分も多く、熱中症の予防にも役立つ野菜です。栄養素としては、カリウムを多く含みます。カリウムは、体の余分な塩分(ナトリウム)を尿として体外に排出するのを促したり、血圧を下げるはたらきがあります。

新鮮なきゅうりの見分け方・・・



きゅうりは、濃い緑色が光沢があり、表面のいぼが固いものが新鮮です。



きゅうりの花

## なす

なすは夏から秋にかけて、旬をむかえます。太陽の光をたくさんあびると、光沢のある濃い紫色になります。



なすの花

なすの原産地は、インド東部の熱帯地方です。日本へは中国から伝わってきました。奈良時代から栽培されていたといわれ、1200年以上も前の昔から親しまれてきた野菜です。今では日本各地に、風土にあわせて改良されたたくさんの品種があります。



なすは90%以上が水分です。昔から夏野菜として体のむくみをとったり、体をひやしたりするといわれてきました。皮の紫色はナスニンというポリフェノールの一種です。動脈硬化や高血圧、老化などを防ぐ効果が期待されています。