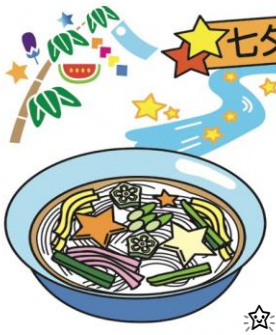
7月分学校給食予定献立表

令和6年度　　【給食目標】　暑さに　負けないように　食べよう　　所沢市立中富小学校

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 kcal	たん白質 g
1	月	ごはん	牛乳	にくじゃが ごぼうのみつがらめ こまつなのおかかあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、ごぼう、こまつな、もやし	523	20.1
2	火	コッペパン	牛乳	チリコンカン とりにくのこうみやき とうもろこし	パン、じゃがいも、あぶら	牛乳、だいず、ぶた肉、とり肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、しょうが、とうもろこし	535	30.4
3	水	ゆかりごはん	牛乳	サバのぶんかぼし きりぼしだいこんのいためにかぼちゃのみそしる	こめ、ごま、あぶら、さとう	ちりめんじゃこ、牛乳、サバぶんかぼし、さつまあげ、こんぶ、あぶらあげ、みそ	ゆかり、しらたき、にんじん、しいたけ、きりぼしだいこん、さやいんげん、かぼちゃ、たまねぎ	562	23.0
4	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ナムル フォーのスープ	こめ、かたくりこ、こめこ、あぶら、みずあめ、さとう、ごま、こめこめん	牛乳、とり肉	しょうが、たまねぎ、にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん、こまつな	559	23.8
5	金	たなばたこんだて たなばたひやしちゅうか	牛乳	ほしのコロッケ たなばたフルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さとう、ほしがたコロッケ	ハム、かまぼこ、牛乳	きゅうり、にんじん、もやし、オクラ、ねぎ、しょうが、パイン、もも	617	20.2
8	月	はつがげんまいごはん	牛乳	チキンタツタ ほうれんそうのごまあえ しめじのみそしる	こめ、はつがげんまい、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう	牛乳、とり肉、みそ	しょうが、にんにく、ほうれん草、にんじん、もやし、しめじ、たまねぎ	503	21.1
9	火	ちゅうかめん	牛乳	ジャージャーめん ひじきサラダ てづくりみかんゼリー	ちゅうかめん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、とり肉、ひじき、かんてん	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、みかん	572	25.4
10	水	キムタクごはん	牛乳	とりにくの やくみソースがけ バンサンスー とうがんのスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ	ベーコン、牛乳、とり肉、ハム	キムチ、たくあん、しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、とうがん、にら、にんじん	561	28.7
11	木	ごはん	牛乳	ホキのフライ キャベツのぽんずあえ なすのみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら	牛乳、ホキ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、なす、たまねぎ、オクラ	533	22.7
12	金	うぐいすきなこあげパン	牛乳	とりにくのガーリックやき ビタミンサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも	うぐいすきなこ、牛乳、とり肉、ベーコン、だいず	にんにく、キャベツ、にんじん、えだまめ、あかピーマン、セロリ、きピーマン、トマト、とうもろこし、たまねぎ	603	28.5
16	火	うどん	牛乳	ひやしきつねうどん みそポテト わかめのすのもの	うどん、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、みそ、わかめ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし	529	24.6
17	水	ごはん	ジョア	ぶたどん ほうれんそうのいそあえ かきたまじる	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら	のむヨーグルト、ぶた肉、のり、たまご、とり肉、とうふ、わかめ	しらたき、しいたけ、たまねぎ、しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん	509	28.9
18	木	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー きゅうりと にんじんのピクルス すいか	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、ピーマン、とうもろこし、しょうが、にんにく、きゅうり、りんご、すいか	660	22.7
13回		※　材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※　献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ※　はしは、毎日洗って持ってきましょう。持ち物には名前を書きましょう。 ※　今月の中富でとれた野菜は、**じゃがいも、とうもろこし**です。					平均栄養量	559	24.6

七夕の行事食　そうめん～



７月７日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

７月５日には**七夕冷やし中華**と**星のコロッケ**、**七夕フルーツポンチ**がでます。お楽しみに！

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、**朝・昼・夕**の３回の食事をしっかりとることが大切です。