



7月分学校給食予定献立表

【給食目標】暑さに負けないよう食べよう



所沢市立柳瀬小学校

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	火	もずくかくに ごはん	牛乳 サケのチーズみそやき ひじきサラダ れいとうみかん	こめ、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、ぶた肉、もずく、 サケ、みそ、チーズ、 ひじき、ハム	しいたけ、だけのこ、しょうが、 にんじん、はねぎ、もやし、 キャベツ、みかん	531	29.8
2	水	ごはん	牛乳 ぶた肉となすのコチュジャン いため エビパオズ(2コ) 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、ぶた肉、エビパオズ、 とり肉	★ さつまいも 、しょうが、にんにく、 たまねぎ、いんげん、にんじん、 ★ ごぼう 、きくらげ	566	21.1
3	木	えだまめと ひじきのごはん	牛乳 うずらたまごのくしフライ いため 柳中農園直送!! ホクホク肉じゃが	こめ、むぎ、あぶら、 ごま、★ じゃがいも 、 さとう	牛乳、ひじき、ウインナー、 ちりめんじゃこ、ぶた肉 うずらたまごのくしフライ、 さつまあげ	とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、たくあん、 きゅうり、しらたき、いんげん	600	25.7
4	金	うめじゃこ ごはん	牛乳 ぶた肉のねぎみそやき こうやどうふのそぼろに メロン	こめ、ごま、さとう、 あぶら、かたくりこ	牛乳、ちりめんじゃこ、 ぶた肉、みそ、 こうやどうふ	うめ、しょうが、こんにゃく、 ねぎ、にんじん、たまねぎ、 だけのこ、しいたけ、いんげん、 メロン	627	34.7
7	月	七夕献立 こぎつねすし	牛乳 ギンサワラのさいきょうやき こまつのおごまあえ 星宮のすいすいもの	こめ、さとう、あぶら、 ごま	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ギンサワラの さいきょうづけ、 かまぼこ、うおめん	にんじん、しいたけ、★ ごぼう 、 さやえんどう、もやし、みずな、 とうがね	542	26.8
8	火	ツイストパン	牛乳 クリスピーチキン 吉田さん家のシャキシャキ ピンクポテトサラダ キャベツとひよこまめのスープ	パン、こむぎこ、 コーンフレーク、 あぶら、★ じゃがいも 、 ひよこまめ	牛乳、とり肉、ヨーグルト、 ハム	しょうが、にんにく、★ ごぼう 、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、 しめじ	577	25.7
9	水	献立 カレーライス	牛乳 パリパリサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、バター、 こむぎこ、さとう、 しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、もやし、 ★ ごぼう 、キャベツ	629	24.2
10	木	ごはん	牛乳 サバのうめみそやき ネバーアップ!!なっとうあえ キャベツのとしじる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、サバ、みそ、 なっとう、かつおぶし、 ぶた肉、なまあげ	うめ、キャベツ、もやし、 にんじん、オクラ、ねぎ、 こんにゃく	581	31.1
11	金	みそラーメン	牛乳 アメリカンドック 野沢さん家のえだまめ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ごま、 こむぎこ、 スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、みそ、 フランクフルト	にんじん、キャベツ、もやし、 ねぎ、にら、にんにく、しょうが、 たまねぎ、★ えだまめ	702	33.1
14	月	ライスボール パン	コーヒ ミルク なすのミートグラタン やさしいサラダ 吉田さん家の ピンクポテトスープ	パン、あぶら、さとう、 パンこ、こむぎこ、 バター、★ じゃがいも	コーヒーマルク、ぶた肉、 チーズ、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、 えだまめ、★ さつまいも 、★ ごぼう 、 キャベツ、とうもろこし	620	23.2
15	火	あおなピラフ	牛乳 ホキのチリソースかけ 野沢さん家のまるかじりコーン クラッシュゼリー	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう	牛乳、ベーコン、 ホキでんぶんつき	にんじん、たまねぎ、セロリ、 ★ ごぼう 、ねぎ、★ とうもろこし 、 みかん、もも、りんご、パイ	569	20.6
16	水	ごはん	牛乳 ユーリンチー ナムル わかめトッポキスープ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 トッポキ	牛乳、とり肉、わかめ	しょうが、ねぎ、★ ごぼう 、 もやし、にんじん、にんにく、 たまねぎ、チンゲンサイ、 しいたけ	638	23.8
17	木	ミートソース スパゲティ	牛乳 こまつナサラダ みかんシャーベット	スパゲッティ、あぶら、 さとう、パンこ、 みかんシャーベット	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ツナ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 トマト、★ ごぼう 、★ ごぼう 、 キャベツ、とうもろこし	663	27.8
13回	★星マークがついている野菜は所沢産を予定しています。変更になる場合もあります。					平均栄養量	603	26.7

※ 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。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

夏野菜をたっぷりたべましょう!

太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がたくさん含まれています。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。



赤色に栄養
たっぷり

トマトの赤色の成分(リコピン)には、がんなどを予防する効果があり、体のさびつきを防ぎます。



ねばねばで
免疫カアップ

おからのねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップします。



夏風邪対策

ピーマンはビタミンCが豊富ですが、夏風邪に効果的なビタミンAも含まれています。



手軽なエネルギー

とうもろこしの成分は糖質で、食べるとエネルギーになります。主食として食べるのがあるほど栄養豊富です。



自然な甘味で
おやつに

かぼちゃはビタミンE(A,C,E)が豊富で、黄色の成分(カロテン)は体に抵抗力をつけます。



夏の疲労回復

えだまめはビタミンB1、B2を多く含む夏バテ、疲労回復に効果的です。

夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな?点と点をつないでね。

- 胡瓜 ・ かぼちゃ
- 苦瓜 ・ なす
- 茄子 ・ とうがね
- 冬瓜 ・ きゅうり
- 南瓜 ・ にがうり(ゴーヤ)

7月のじゃがいも

柳瀬中学校の農園で作ったじゃがいもを3日(木)の給食で使う予定です。楽しみにしてください。



納豆の日とは

「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせから、関西納豆工業協同組合が関西における納豆の消費拡大のため、1981年に関西地域限定の記念日として決めました。その後全国納豆協同組合連合会が1992年に改めて7/10を「納豆の日」と決め、全国的な記念日になりました。「納豆の日」が、あまり納豆を好まない関西発祥だったとは意外ですね。

納豆の栄養

納豆は消化吸収がよく、ビタミンB2は原料の豆の時より約5倍にも増えます。また、血管をつまらせる病気を防ぐ働きもします。納豆は臭いや味に好みがありますが、体にはとても良い食べ物なので、食べ方を工夫してぜひ好きになって欲しいものです。10日の納豆和えはごはんにかけてお楽しみください。