

# 7月分予定献立表

令和元年度

さいたま市立岩槻小学校



日にち ようび	こ ん だ て 名			主に使われる食品名とその働き			エネルギー (kcal)	たんば くしつ (g)
	しゅしょく	牛乳	お か ず	主に血や肉を作る	おもに体の調子を整える	主に力や熱を作る		
1 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	しせんどうふ ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ しいたけ もやし きゅうり こまつな	こめ あぶら さとう あぶら	586	25.1
2 火	あぶらあげと しょうがのごはん	<input type="checkbox"/>	いわしのたつたあげ とんじる	牛乳 あぶらあげ いわし ぶたにく とうふ みそ	えだまめ しょうが だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら	676	27.9
3 水	ジャージャーめん	<input type="checkbox"/>	なつやさいのからあげ だいこんときゅうりの ちゅうかつげ	牛乳 ぶたにく みそ だいず	にんじん しいたけ たまねぎ ながねぎ にら にがうり かぼちゃ きゅうり だいこん	ちゅうかめん さとう あぶら こむぎこ	639	26.4
4 木	ガーリックフランス	<input type="checkbox"/>	だいずのインドふうにかみ かいそうサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく だいず かいそう	パセリ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ コーン みかん	パン マーガリン じゃがいも あぶら さとう ごま	612	25.0
5 金	ちらしずし	<input type="checkbox"/>	さばのごまみそやき たなばたじる	牛乳 えび たまご のり いか とうふ	しいたけ かんぴょう さいいんげん だいこん にんじん オクラ	こめ さとう でんぷん あぶら やきふ そうめん	602	28.5
8 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	なすとぶたにくの スタミナいため にらとたまごのみそしる	牛乳 ぶたにく とうふ たまご にら	なす しょうが にんにく エリンギ たまねぎ にんじん にら ながねぎ	こめ あぶら さとう	615	26.9
9 火	こどもパン	<input type="checkbox"/>	ホキのレモンふうみ こふきいも トマトとレタスのスープ	牛乳 ホキ たまご	レモン たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな レタス	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	608	26.3
10 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	ピリからにくじゃが こまつなサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ	たまねぎ にんにく にんじん ながねぎ さいいんげん こまつな きゅうり コーン	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	604	22.6
11 木	ジュシー (沖縄県郷土料理)	<input type="checkbox"/>	もずくスープ にんじんシリシリ	牛乳 ぶたにく こんぶ さつまあげ ツナ もずく とりにつく たまご	しいたけ にら にんじん もやし チンゲンサイ コーン ながねぎ	こめ あぶら でんぷん ごま	582	25.3
12 金	キムたまどん	<input type="checkbox"/>	はるさめスープ むしとうもろこし	牛乳 たまご ぶたにく はるさめ とりにつく わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ にら キムチ もやし チンゲンサイ とうもろこし	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	616	25.1
16 火	ごはん	<input type="checkbox"/>	なすマーボーどうふ ちゅうかサラダ すいか	牛乳 ぶたにく とうふ みそ はるさめ	たまねぎ にんじん なす たけのこ しいたけ にら きゅうり もやし キャベツ すいか	こめ あぶら さとう ごま	624	25.2
17 水	なつやさいかレー	<input type="checkbox"/>	てづくりふくじんづけ デザート	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン セロリー きゅうり だいこん れんこん	こめ カレールウ デザート	633	23.0
学校給食の所要栄養量基準（児童1人1回当たり）							660	20.0

## もうすぐ夏休みです！！

夏休みは「食」に触れるよい機会です。家の人と買い物に行けば、食品の鮮度の見分け方や産地などを学ぶことができます。とうもろこしの皮をむいたり、枝豆を枝からはずしたりと、簡単な手伝いから料理を学ぶことができます。実際に自分でやってみないと、何でもできるようにはなりません。普段は忙しくて、なかなか家族の手伝いができない人も、この機会にいろいろ挑戦してみましょう。



なつやす ちゅう たいせつ  
**夏休み中も大切！**

**牛乳や乳製品**

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれているので、夏休み中もしっかりとるように心がけましょう。

★7月11日（木）の献立は、沖縄県の郷土料理です。

**ジュシー**：ジュシーは、沖縄の炊き込みごはんのことで、もともとは行事の時などによく作られていた料理です。ジュシーには2種類あり、13日のような硬めの炊き込みごはんを、「クファジュシー」、雑炊のようなごはんを「ヤファラジュシー」といいます。豚肉と昆布のだしがしみこんだおいしい炊き込みごはんです。

**にんじんシリシリ**：「シリシリ」というのは、沖縄の方言で「する」という意味です。沖縄県には「シリシリ器」というものがあり、大根おろしのようにシリシリ器でにんじんを「する」と、千切りになります。その千切りにんじんを炒めたものが、にんじんシリシリです。沖縄県の給食や家庭では定番の料理です。



## 早寝・早起き・朝ごはんを



習慣にしましょう