

# 7月分予定献立表

平成30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)	たんぱく質 (g)
	しゅしよく	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		
2月	ごはん	<input type="checkbox"/>	カレーにくじゃが わふうサラダ れいとうみかん	牛乳 ふたにく なまあげ わかめ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん みかん	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	618	22.5
3火	ごはん	<input type="checkbox"/>	さばのソース焼き なつののっぺいじる	牛乳 さば なまあげ ちくわ	しょうが とうがん にんじん ごぼう しいたけ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こんにゃく	628	25.2
4水	ジャージャーめん	<input type="checkbox"/>	なつやさいのからあげ こんにゃくサラダ	牛乳 ふたにく みそ だいず	にんじん しいたけ たまねぎ ながねぎ いら ながうり 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 こんにゃく	647	26.5
5木	ジュージー (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 ふたにく こんぶ さつまあげ ツナ もずく とりにく たまご	しいたけ いら 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 でんぶん ごま	582	25.3
6金	ちらしずし	<input type="checkbox"/>	いかとだいたいのあまみそあえ 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 でんぶん あぶら やきふ そうめん	617	27.6
9月	ごはん ごましお	<input type="checkbox"/>	じゃがいもと あげボールのにも からしあえ	牛乳 ふたにく あげボール	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし キャベツ	こめ ごま じゃがいも さとう でんぶん	606	23.1
10火	こどもパン	<input type="checkbox"/>	Tandoriチキン コーンポテト トマトとたまごのスープ	牛乳 とりにく ヨーグルト たまご	にんにく しょうが コーン たまねぎ マッシュルーム トマト レタス	パン じゃがいも バター でんぶん	615	28.7
11水	あぶらあげと しょうがのごはん	<input type="checkbox"/>	あじのたつたあげ とんじる	牛乳 あぶらあげ あじ ふたにく とうふ みそ	しょうが えだまめ だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	こめ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	637	28.3
12木	ツナとトマトの スパゲッティ	<input type="checkbox"/>	キャラメルポテト こまつなサラダ	牛乳 いか ベーコン ツナ チーズ わかめ	たまねぎ にんじん トマト えりんぎ にんにく パセリ こまつな きゅうり コーン	スパゲッティ さつまいも バター さとう ごま	625	24.2
13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 ふたにく はるさめ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ いら キムチ もやし しいたけ チンゲンサイ とうもろこし	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	619	25.2
17火	ごはん	<input type="checkbox"/>	マーボーなすとらふ はるさめサラダ すいか	牛乳 ふたにく とうふ はるさめ	たまねぎ にんじん なす たけのこ しいたけ いら きゅうり キャベツ すいか	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	624	25.2
18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 ふたにく 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	640	24.1
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。



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5日(木)の献立は、沖縄県の郷土料理です。

ジュージー：ジュージーは、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。ジュージーには2種類あり、13日のような硬めの炊き込みごはんを、「クファジュージー」、雑炊のようなごはんを「ヤファラジュージー」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

早寝!

早起き!

朝ごはん!



習慣にしましょう