

7月分予定献立表

令和3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 木	ごはん	<input type="checkbox"/>	なまあげのカレーに おひたし	牛乳 ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ グリンピース こまつな キャベツ もやし	こめ あぶら さとう こむぎこ バター	638	23.2
2 金	ジュースー (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 でんぷん ごま	589	25.9
5 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 れいとうみかん	牛乳 ぶたにく とうふ たまご いら	なす しょうが にんにく エリンギ たまねぎ にんじん いら ながねぎ	こめ あぶら さとう	648	26.8
6 火	ちらしずし	<input type="checkbox"/>	まだいのうめしそやき たなばたじる	牛乳 えび たまご のり まだい とうふ かまぼこ	しいたけ かんぴょう さやいんげん だいこん にんじん オクラ	こめ さとう でんぷん あぶら そうめん	563	28.3
7 水	じゃじゃめん	<input type="checkbox"/>	なつやさいのからあげ かおりづけ	牛乳 ぶたにく みそ だいず	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ いら にがうり かぼちゃ きゅうり キャベツ	うどん ごま さとう あぶら こむぎこ	672	28.4
8 木	くろパン	<input type="checkbox"/>	ホキのレモンふうみ こぶきいも 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	633	26.9
9 金	ぶたキムチどん	<input type="checkbox"/>	はるさめスープ むしとうもろこし	牛乳 ぶたにく はるさめ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ いら 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	578	24.3
12 月	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 さやいんげん 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	603	22.1
13 火	ガーリックフランス	<input type="checkbox"/>	だいずのインドふうにこみ 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	625	25.0
14 水	えだまめいり わかめごはん	<input type="checkbox"/>	カンパチのてりやき とんじる	牛乳 わかめ カンパチ ぶたにく とうふ みそ	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 じゃがいも こんにやく	581	26.8
15 木	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 いら きゅうり もやし キャベツ すいか	こめ あぶら さとう ごま	627	25.3
16 金	なつやさいカレー	<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	21.9
学校給食の平均摂取基準量（児童1人1回当たり）							650	21~32

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と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 ちゆう 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2日（金）の献立は、沖縄県の郷土料理です。

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