

# 7月の献立表

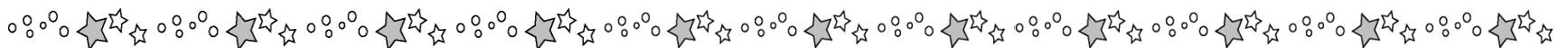
新座市立陣屋小学校

日付	こんだて	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (木)	牛乳200ml きな粉揚げパン コーンポタージュ 冷凍みかん	牛乳 きな粉 牛乳	ツイストパン なたね油 三温糖 米サラダ油 薄力粉 バター クリーム	たまねぎ にんじん コーン コーンペースト パセリ みかん	塩 ぶどう酒 こしょう	695 20
2 (金)	牛乳200ml にんじんご飯 冬瓜のそぼろあんかけ 和梨のマフィン	牛乳 油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ とり肉 卵 ヨーグルト	米 むぎ 米サラダ油 米サラダ油 三温糖 でん粉 薄力粉 バター グラニュー糖	にんじん とうがん たまねぎ こねぎ 和梨缶	酒 みりん しょうゆ 塩 ベーキングパウダー	656 26
5 (月)	コーヒーミルク バターライス フェイジョアアード(煮込み料理) ムケツカ(魚料理)	コーヒーミルク ぶた肉 ウィナー だいず 緑だいず いんげんまめ まぐろ 豆乳	米 むぎ バター 米サラダ油 じゃがいも でん粉 なたね油 三温糖 米サラダ油	パセリ にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ 切干大根 青ピーマン にんにく トマト	ローリエ 塩 しょうゆ ぶどう酒 ケチャップ トマトピューレ	648 27.1
6 (火)	牛乳200ml 醤油ラーメン(鶏) じゃが丸君	牛乳 とり肉 うずら卵 チーズ 卵	蒸し中華めん ごま油 じゃがいも でん粉 なたね油	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩 しょうが	651 25.1
7 (水)	牛乳200ml こぎつね寿司 そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 油揚げ ぶた肉 ゼラチン	米 さとう 三温糖 ごま 素麺 焼酎 サイダー ナタデココ	にんじん 干しいたけ オクラ にんじん オクラ パイン缶	酢 塩 酒 しょうゆ みりん	614 20.5
8 (木)	牛乳200ml スパゲティナポリタン いかのサラダ	牛乳 ウィナー チーズ イカ	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油 三温糖 米サラダ油 でん粉 なたね油 さとう	にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン にんじん しょうが コーン キャベツ きゅうり レモン汁	塩 しょうゆ ケチャップ トマトピューレ しょうゆ 酒 酢 辛子	645 24.9
9 (金)	牛乳200ml ご飯 なつとう チゲ豚汁 ごぼうのみそパスタマヨサラダ	牛乳 なつとう ぶた肉	米 むぎ ごま油 三温糖 パスタマヨネーズ	しょうが にんにく ごぼう にんじん たまねぎ キムチ キャベツ ねぎ ごぼう にんじん キャベツ 切干大根 きゅうり コーン	塩 しょうゆ 赤みそ コチュジャン 酒 みりん しょうゆ 酢 白みそ	648 21.7
12 (月)	ジョア 豚肉のみぞれ丼 きゅうりの酢の物 はちみつレモンゼリー	ジョア ぶた肉 わかめ ゼラチン	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖 ごま 三温糖 三温糖 はちみつ	しょうが だいこん こねぎ きゅうり レモン汁 りんご缶	酒 みりん しょうゆ 唐辛子 塩 酢	646 17.4
13 (火)	牛乳200ml 冷や汁うどん 夏野菜のかき揚げ	牛乳 とり肉 卵	うどん にんじんうどん さとう ごま 薄力粉 なたね油	しょうが ねぎ きゅうり にんじん こねぎ にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ モロヘイヤ	白みそ 酒 みりん しょうゆ 塩 ベーキングパウダー	646 22.9
14 (水)	牛乳200ml 冷凍みかん きび入り青菜ご飯 長崎県産真鯛の西京焼き 野菜の香り和え	牛乳 ぶた肉 まだい	米 きび 米サラダ油 三温糖 三温糖 ごま油	みかん こまつな きゅうり キャベツ にんじん みょうが	酒 みりん しょうゆ 塩 白みそ 酢	593 21.8
15 (木)	牛乳200ml 挽肉のカレー(チキン) グリーンサラダ セレクトデザート	牛乳 とり肉 ヨーグルト	米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも さとう 米サラダ油 アイスクリーム2種	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース にんじん こまつな えだまめ キャベツ レモン汁	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃 ソース しょうゆ カレ ー粉 塩 しょうゆ 酢 辛子	692 23.4

\*栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた数値が目安です。  
\*使用している材料を、全て記載している訳ではありません。  
アレルギー等で詳しく給食の内容を知りたい場合は、陣屋小学校栄養教諭までご相談ください。  
\*材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

不知火(しらぬい)ゼリー →みかんの仲間 をセレクトした場合	摂取基準	650
	月平均	625
		24.4

©新座市2010



## 7月15日(木)はデザートのセレクト給食です。

7月の給食最終日は、セレクトデザート給食です。全員にアンケートをとり、4種類のデザートを紹介し、内容量・アレルギー及びエネルギー表示などをした上で、選んでもらいました。各自いろいろなポイントで決めていたようです。\*種類は右の通りです。楽しみながら、食べるものを自分で選ぶ力(食品を選択する力)を、身につけてほしいところです。



①バニラアイス



②とちおとめいちごアイス



③ローズンヨーグルト



④不知火ゼリー

**【今月の地場産】**

新座市

- にんじん
- だいこん
- こまつな

新座市産について  
今月も鈴木農園さんから、野菜が届く予定です。  
感謝して、いただきます。

埼玉県

- ★米
- ★小麦(パン・中華麺の一部)
- ★牛乳
- ★しょう油
- ★みそ
- ★和梨缶
- ★豆腐類(大豆)

7月7日(水)は、七夕の献立です。オクラと星形の「ふ」そうめんを天の川に見立てた「そうめん汁」と、星形のナタデココと缶詰のパインが入った、サイダー味の「七夕ゼリー」を給食室で作ります。お楽しみに。

熱中症が心配な季節になりました。喉が渇いたと感じる前に、意識して水分をとるようにしましょう。  
ジュースや清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。水分補給は、水かお茶・麦茶がいいですね。