

7月

のよていにんだてひょう

志木市立志木小学校

「箸」を使う日は、給食室でお箸を準備します。



平成28(2016)年度

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

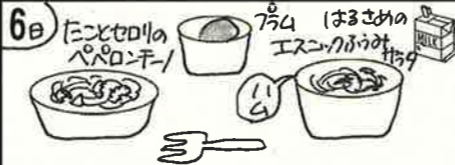
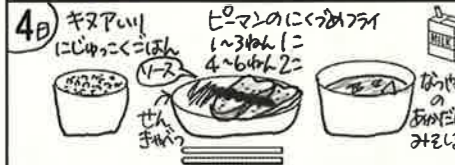
今月の目標 あつさにまけないからだをつくろう

～今月の献立のコンセプト 夏野菜は水分たっぷり！体の中からひやそう！～

夏に負けない丈夫な体を作るためには、毎日の食事が大切です。子どもたちは夏が大好きですね。楽しく元気に過ごせるように、夏バテを解消する旬の食材、栄養の詰まった夏野菜をしっかりと食べたいですね。食欲が落ちていても食べやすい工夫していきたいと思ひます。



| | | | |
|---------|-----|--------|------------------|
| ハンガリー料理 | | | 695kcal 22.6g |
| パン | バター | きゅうにゅう | たまねぎ |
| メープルジャム | | ぶたこまにく | にんじん トマト |
| こめあぶら | | ひよこまめ | きゅうり |
| じゃがいも | | | あかピーマン |
| こむぎこ | | | |



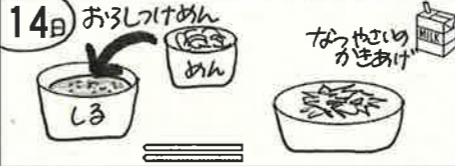
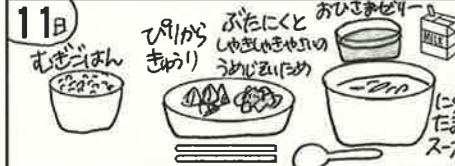
| | | | |
|----|---------------|-------|------------------|
| 4日 | キヌア入りにじゅうこくまい | ピーマン | 660kcal 27.2g |
| | にじゅうこくまい | たまねぎ | |
| | パンこ | きゅうり | |
| | なたねあぶら | たまご | |
| | じゃがいも | にんじん | |
| | | はちまき | |
| | | あぶらあげ | |

| | | | |
|----|-------------|--------|------------------|
| 5日 | 5-3 おもてなし会食 | アメリカ料理 | 642kcal 22.5g |
| | シヤンボ | たまねぎ | |
| | ひみつの | にんじん | |
| | ブラウニー | あかピーマン | |
| | | セロリ | |
| | | たまご | |
| | | おから | |
| | | おくら | |
| | | パセリ | |

| | | | |
|----|-------------|--------|------------------|
| 6日 | 6-2 おもてなし会食 | イタリア料理 | 553kcal 22.0g |
| | スパゲティ | きゅうにゅう | |
| | オリーブオイル | にんじん | |
| | はるさめ | きゅうり | |
| | ごまあぶら | たまねぎ | |
| | さんおんとう | あかピーマン | |
| | | ブラム | |

| | | | |
|----|-------------|--------|------------------|
| 7日 | 7-2 おもてなし会食 | ココアあげ | 647kcal 20.6g |
| | | きゅうにゅう | |
| | | にんじん | |
| | | きゅうり | |
| | | たまねぎ | |
| | | あかピーマン | |
| | | ブラム | |

| | | | |
|----|-------------|------------|------------------|
| 8日 | 8-2 おもてなし会食 | 5年生がさやから出た | 665kcal 24.4g |
| | えだまめ | きゅうにゅう | |
| | ちりめんじゃこ | たまねぎ | |
| | しょうはくとう | にんじん | |
| | ほしふ | あかピーマン | |
| | そうめん | おくら | |
| | | あぶらあげ | |
| | | こまつな | |



| | | | |
|-----|--------------|----------|------------------|
| 11日 | 11-1 おもてなし会食 | 島根県の郷土料理 | 603kcal 29.2g |
| | こめ | きゅうにゅう | |
| | むぎ | とりひきにく | |
| | ごまあぶら | なつとう | |
| | さんおんとう | えび | |
| | | ぶたこまにく | |

| | | | |
|-----|--------------|----------|------------------|
| 12日 | 12-1 おもてなし会食 | 開校記念日お祝い | 511kcal 20.7g |
| | こめ | きゅうにゅう | |
| | むぎ | とりひきにく | |
| | ごまあぶら | なつとう | |
| | さんおんとう | えび | |
| | | ぶたこまにく | |

| | | | |
|-----|--------------|----------|------------------|
| 13日 | 13-1 おもてなし会食 | 開校記念日お祝い | 511kcal 20.7g |
| | こめ | きゅうにゅう | |
| | むぎ | とりひきにく | |
| | ごまあぶら | なつとう | |
| | さんおんとう | えび | |
| | | ぶたこまにく | |

| | | | |
|-----|--------------|----------|------------------|
| 14日 | 14-1 おもてなし会食 | 開校記念日お祝い | 511kcal 20.7g |
| | こめ | きゅうにゅう | |
| | むぎ | とりひきにく | |
| | ごまあぶら | なつとう | |
| | さんおんとう | えび | |
| | | ぶたこまにく | |

| | | | |
|-----|--------------|----------|------------------|
| 15日 | 15-1 おもてなし会食 | 開校記念日お祝い | 511kcal 20.7g |
| | こめ | きゅうにゅう | |
| | むぎ | とりひきにく | |
| | ごまあぶら | なつとう | |
| | さんおんとう | えび | |
| | | ぶたこまにく | |



こんだてのなかから

いま、給食委員会とさくら学級のみんなが屋上のスカイファームできゅうり・ベリートマト・ピーマンを育てています。まさしく地元でとれる旬のものを地元でいただく地産地消ですね。

| | | | | |
|--------|---------|-----------|---------|--------|
| 表示の説明 | 上のだんの数字 | エネルギーkcal | 下のだんの数字 | たんぱく質g |
| おもにねつや | おもにからだ | おもにからだ | おもにからだ | おもにからだ |
| ちからのもと | をつくるしよ | のちようしを | ととのえる | しよくひん |
| になるしよく | くひん | しよくひん | しよくひん | しよくひん |

| | |
|-------------|------------------|
| 5-2 おもてなし会食 | 551kcal 25.3g |
| おもてなし会食 | |
| おもてなし会食 | |
| おもてなし会食 | |
| おもてなし会食 | |

※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
 ※給食費は8日・21日に、引き落としされます。(月額4100円)
 ※今年度の2学期の給食開始は8月31日の水曜日です。

- 4日 今、注目されている「キヌア」入りの二十穀米（もちあわ・もちきび・ひえ・アマランサス・キヌア・丸麦・押し麦・赤米・黒米・緑米・もち米・もち麦・はと麦・高きび・緑レンズ豆・金ごま・黒ごま・白ごま・うるち米）を炊きます。ひみつの食材のおかげでピーマンの肉詰めがさらにおいしくなります。
- 5日 4日はアメリカの独立記念日なので、それにちなんでたてました。5-3のリクエストはひみつの食材でしっかりと仕上げたブラウニーです。
- 8日 一日遅れの七夕献立は、願いを書く短冊やお星様の入った「そうめん汁」と5年生がさやから出して作る今が旬の枝豆ご飯です。苦手な人の多いなすやピーマンを使った「鉄火なす」も出ます。
- 11日 今が旬のしゃきしゃき野菜を使った炒め物と、スカイファームでとれた「？」を使った「おひさまゼリー」です。
- 15日 志木小の開校記念日なのでお祝い献立で、「鯛めし」を炊きます。鯛の骨でとっただしと鯉の本枯節でとっただしで旬の食材「？」を使って夏のすまし汁を作ります。

