

7月のよていこんだてひょう

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。



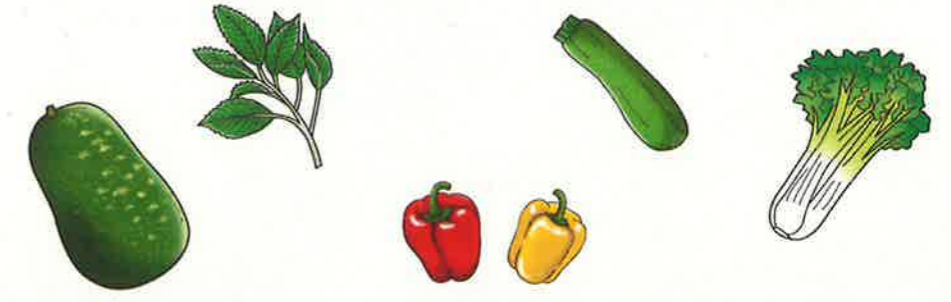
平成30(2018)年度

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。



<p>2日 たっやさいのカレーライス</p> <p>みかんゼリー</p> <p>てづくりふくひんづけ</p> <p>667kcal 18.6g</p>	<p>3日 たにせせりのペパロニー</p> <p>はるさめのアイスcream</p> <p>アイスcream</p> <p>553kcal 22.0g</p>	<p>4日 シャンバラ</p> <p>ひみつのブラウニー</p> <p>ガンボスープ</p> <p>628kcal 22.2g</p>	<p>5日 てっかやす</p> <p>そうめん</p> <p>えだまめごはん</p> <p>666kcal 24.5g</p>	<p>6日 ピーマンのにくがめし</p> <p>せんのにくがめし</p> <p>むぎごはん</p> <p>700kcal 27.4g</p>
<p>2-4 おもてなし会食</p> <p>こめ むぎ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>なたねあぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>こめこ</p> <p>さんおんとう</p> <p>にんにくしょうが</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>トマト スキニ</p> <p>なす きゅうり</p> <p>きりほしだいこん</p> <p>みかんジュース</p>	<p>スパゲティ</p> <p>オリーブオイル</p> <p>はるさめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さんおんとう</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>たこ</p> <p>コースハム</p> <p>にんにく</p> <p>セロリ</p> <p>きゅうり</p> <p>たまねぎ</p> <p>あかピーマン</p> <p>ブラム</p>	<p>アメリカ独立記念日献立</p> <p>こめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>バター</p> <p>チョコレート</p> <p>こなざとう</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ぶたかたにく</p> <p>ベーコン</p> <p>ウィンナー</p> <p>たまご</p> <p>おから</p> <p>たまねぎ</p> <p>トマト</p> <p>にんにく</p> <p>あかピーマン</p> <p>セロリ</p> <p>おくら</p> <p>しょうが</p>	<p>ひと足早い七夕献立</p> <p>こめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>なたねあぶら</p> <p>しょうはくとう</p> <p>ほしひ</p> <p>そうめん</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>えだまめ</p> <p>ぶたこまにく</p> <p>みそ</p> <p>かまぼこ</p> <p>あぶらあげ</p> <p>なす</p> <p>ピーマン</p> <p>あかピーマン</p> <p>にんじん</p> <p>おくら</p> <p>こまつな</p>	<p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>ごまこ</p> <p>なたねあぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ぶたももひき</p> <p>チーズ</p> <p>たまご</p> <p>みそ</p> <p>とうふ</p> <p>はちちようみそ</p> <p>あぶらあげ</p> <p>ピーマン</p> <p>たまねぎ</p> <p>きゅうり</p> <p>とうがん</p> <p>にんじん</p> <p>こまつな</p>
<p>9日 ハンガリアンシチュー</p> <p>マリネ</p> <p>サラダ</p> <p>698kcal 22.7g</p>	<p>10日 ファイバー</p> <p>じゃがいも</p> <p>ちしぎ</p> <p>サラダ</p> <p>613kcal 26.8g</p>	<p>11日 カルビ</p> <p>やきにく</p> <p>わかめ</p> <p>スープ</p> <p>687kcal 22.2g</p>	<p>12日 きつね</p> <p>揚げ</p> <p>めん</p> <p>578kcal 22.1g</p>	<p>13日 さやばと</p> <p>ちしぎ</p> <p>ちしぎ</p> <p>ちしぎ</p> <p>たいめし</p> <p>594kcal 27.2g</p>
<p>パン</p> <p>バター</p> <p>メープルシロップ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>こむぎこ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ぶたこまにく</p> <p>ひよこまめ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>トマト</p> <p>きゅうり</p> <p>あかピーマン</p>	<p>むしちゅうかめん</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さんおんとう</p> <p>でんぶん</p> <p>ごま</p> <p>ラーゆ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ぶたももひき</p> <p>はちちようみそ</p> <p>みそ</p> <p>のり</p> <p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>ながねぎ</p> <p>ほししいたけ</p> <p>たまねぎ</p> <p>だいのこ</p> <p>きゅうり</p> <p>きゅうり</p> <p>きゅうり</p>	<p>こめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さんおんとう</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>むぎ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ぶたバラにく</p> <p>のり</p> <p>わかめ</p> <p>にんにく</p> <p>ながねぎ</p> <p>みずな</p> <p>うめぼし</p> <p>だいこん</p> <p>もやし</p> <p>にら</p>	<p>さきたまうどん</p> <p>さんおんとう</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>こめあぶら</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>あぶらあげ</p> <p>ハム</p> <p>たまご</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>ほししいたけ</p> <p>ながねぎ</p> <p>こまつな</p> <p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>きゅうり</p> <p>さやいんげん</p> <p>たまねぎ</p> <p>もやし</p>	<p>こめ</p> <p>さんおんとう</p> <p>こめあぶら</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>たい</p> <p>あぶらあげ</p> <p>ごぼう</p> <p>ひじき</p> <p>たまご</p> <p>とうふ</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>きゅうり</p> <p>きゅうり</p> <p>じゅんさい</p> <p>こまつな</p> <p>えのきたけ</p>

16日 海の日

17日 うなたまふり

こんだてのなかから

今年も、給食委員会とさくら学級のみなが屋上のスカイファームでベリートマト・なす・きゅうりぶちピー等を育てています。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。

- 4日 アメリカの独立記念日にちなんで献立です。デザートは、ある野菜を使った新作のブラウニーです。
- 5日 一足早い七夕献立は、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」が主菜です。
- 6日 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。
- 10日 チョレギサラダにちらす海苔は給食室の手作りです。
- 13日 15日が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。
- 17日 土用の丑の日にちなんでうなたま風井を作ります。価格を考えると今年ほうなぎを使えないので、？のかば焼きを作って入れます。手作りの錦糸卵とご飯に炊きこんだ野菜が和えるときれいです。

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
おもにねつやちからのもとになるしょくひん	おもにからだをつくるしょくひん	おもにからだのちようしをととのえるしょくひん
こめ	でんぶん	なたねあぶら
さんおんとう	ごま	しょうはくとう
きゅうにゅう	いわし	たまご
ぶたこまにく	あぶらあげ	みそ
はちちようみそ	はちちようみそ	とうふ
にんじん	ごぼう	なす
たまねぎ	もろヘイ	みかんジュース
パイナップル	パイナップル	あまなつかん

※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10日・20日に、引き落とされます。(月額4100円)
 忘れずに納入お願いいたします。
 ※今年度の2学期の給食開始は8月31日の金曜日です。

