

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。



令和元(2019)年度

げつようび

かようび

すいようび

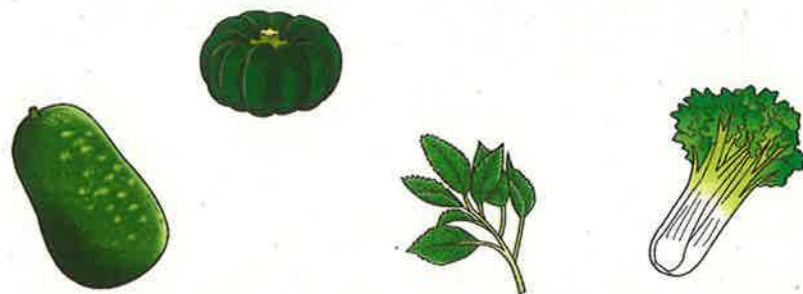
もくようび

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>1日</p> <p>698kcal 22.7g</p>	<p>2日</p> <p>687kcal 22.2g</p>	<p>3日</p> <p>622kcal 26.8g</p>	<p>4日</p> <p>アメリカ料理 2-4 お祝い会食 684kcal 23.5g</p>	<p>5日</p> <p>553kcal 22g</p>
<p>パン</p> <p>メープルシロップ</p> <p>こめあぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>こむぎこ</p> <p>バター</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>ひよこまめ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>きゅうり</p> <p>パプリカ</p>	<p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>さんおんとう</p> <p>こま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ぶたバラにく</p> <p>さざみり</p> <p>わかめ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん</p> <p>ながねぎ</p> <p>みずな</p> <p>だいこん</p> <p>うめほし</p> <p>もやし</p> <p>にんじん</p>	<p>しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>なごみ</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうゆ</p> <p>きゅうり</p> <p>きゅうり</p> <p>きゅうり</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうゆ</p> <p>きゅうり</p> <p>きゅうり</p>	<p>スバグティ</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>たこ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>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>パプリカ</p> <p>レモン</p> <p>フラム</p>
<p>8日</p> <p>666kcal 24.5g</p>	<p>9日</p> <p>578kcal 25g</p>	<p>10日</p> <p>692kcal 27.3g</p>	<p>11日</p> <p>3-4 お祝い会食 630kcal 20.1g</p>	<p>12日</p> <p>開校記念日お祝い南立 594kcal 27.2g</p>
<p>こめ</p> <p>こめあぶら</p> <p>なたねあぶら</p> <p>さとう</p> <p>ふ</p> <p>しょうゆ</p>	<p>ちりめんじゃこ</p> <p>ぶたにく</p> <p>みそ</p> <p>あぶらあげ</p> <p>かまぼこ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>えだめ</p> <p>なす</p> <p>パプリカ</p> <p>とうがらし</p> <p>にんじん</p> <p>おくら</p> <p>こまつな</p>	<p>うどん</p> <p>さんおんとう</p> <p>でんぶ</p> <p>なたねあぶら</p> <p>あぶらあげ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いか</p> <p>ほししいたけ</p> <p>ながねぎ</p> <p>こまつな</p> <p>しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>もやし</p>	<p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>こむぎこ</p> <p>パンこ</p> <p>なたねあぶら</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたもにく</p> <p>チーズ</p> <p>たまご</p> <p>あぶらあげ</p> <p>みそ</p> <p>はちみつ</p> <p>ピーマン</p> <p>たまねぎ</p> <p>きゅうり</p> <p>にんじん</p> <p>とうがらし</p> <p>こまつな</p>	<p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>こめあぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>こめ</p> <p>こま</p> <p>さとう</p> <p>はちみつ</p> <p>とりも</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>たまねぎ</p> <p>レモン</p> <p>にんじん</p> <p>トマト</p> <p>ズッキーナ</p> <p>なす</p> <p>きゅうり</p> <p>おかひじき</p>

<p>15日</p> <p>うみ</p> <p>海の日</p>	<p>16日</p> <p>うなたまふ</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p>	
<p>表示の説明</p> <p>上のだんの数字 エネルギーkcal →</p> <p>下のだんの数字 たんぱく質g →</p>	<p>土用の丑の日南立</p> <p>622kcal 23.6g</p>	
<p>おもにねつや</p> <p>ちからのもと</p> <p>になるしょく</p> <p>ひん</p>	<p>おもにからだ</p> <p>をつくるしょ</p> <p>くひん</p>	<p>こめ</p> <p>でんぶ</p> <p>なたねあぶら</p> <p>さんおんとう</p> <p>こめあぶら</p> <p>ごま</p> <p>いわし</p> <p>たまご</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>あぶらあげ</p> <p>みそ</p> <p>はちみつ</p> <p>とうがらし</p> <p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>たまねぎ</p> <p>なす</p> <p>モロヘイヤ</p> <p>なつみせり</p>

こんだてのなかから

今年も、給食委員会と2年生とさくら学級のみんなが屋上のスカイファームでミニトマト・なす・ピーマン等を育てています。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。

- 3日 チョレギサラダの味付け海苔は給食室の手作りです。ちぎってサラダに入れていただきます。
- 4日 アメリカの独立記念日にちなんで献立です。ひみつのブラウニーは、バターも牛乳も卵も使わないケーキです。
- 8日 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」ですが、近頃は残りがほとんど出なくなっています。
- 10日 ひみつの食材が入るおかげでピーマンの肉詰めがさらにおいしくなります。
- 12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。
- 16日 土用の丑の日になんでうなたまふを作ります。このところの国産の価格高騰を考えるとうなぎを使えないと判断して、〇〇のかば焼きをうなぎに見立てて作ります。給食室の錦糸卵作りもとても上手になりました。

※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9月2日の月曜日です。

