



7月 予定献立表



家庭数

さいたま市立本木小学校

日付	曜日	こんだて			主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子をととのえるもとになる食品	エネルギー	たんぱく質
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
1	木	ごはん 		なまあげのカレーにおひたし れいとうみかん 【生揚げ(厚揚げ)】は、大豆からつくられる食べ物です。鉄分やカルシウム、タンパク質が多く栄養価の高い優秀な食材です。	米 油 さとう こんにゃく	牛乳 豚肉 生揚げ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし みかん	629	24.5
2	金	ズッキーニとベーコンのトマトパスタ 		クロワッサン ピーズサラダ ◆旬の夏野菜「ズッキーニ」と「トマト」「ピーマン」を使ったトマト味のパスタです。チーズを加えてカルシウムアップとうま味をプラスしてあります。	スパゲティ パン 油 さとう	牛乳 まぐる(ツナ) 豚肉 ベーコン チーズ ひよこ豆 レッドキドニー(豆)	ズッキーニ たまねぎ しょうが にんじん しょうが にんにく ピーマン きゅうり マッシュルーム	622	20.2
5	月	ごはん 		てづくりじゃこカレーふりかけ うましおにくじゃが ごますあえ 本太小で人気の「手作りじゃこカレーふりかけ」です。うま塩肉じゃがには、にんにく、生姜、ごま油が入ります。	米 油 さとう じゃがいも しらたき ごま	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	にんにく たまねぎ しょうが にんじん ねぎ こまつな もやし	592	22.6
6	火	ナン 		なつやさいカレー こんにゃくサラダ げんきヨーグルト *7月6日は、「ナ(7)ン(6)」の語呂合わせから「ナン」の日に制定されています。旬の夏野菜カレーと食べて元気な体をつくりましょう。	ナン 油 さとう 小麦粉 バター じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ りんご きゅうり	603	24.1
7	水	ちらしずし(のり) 		ほしのコロケ だいこんときゅうりのゆかりあえ キラキラもち(みかん) *行事食(七夕) 七夕は、一年間の重要な節目を表す五節句のひとつです。	米 油 さとう じゃがいも パン粉 でん粉 タピオカ粉	牛乳 たまご のり 豚肉 鶏肉 寒天	にんじん 干しいたけ かんぴょう れんこん だいこん さやえんどう たまねぎ ゆかり キャベツ きゅうり みかん	622	17.3
8	木	ライスボール(パン) 		ハリラスープ クスクスサラダ ●オリパラメニュー(モロッコ王国料理)今日のメニューは、仲本小と統一献立です。「ハリラスープ」は断食明けに飲まれる胃腸に優しいスープです。「クスクス」は、マカロニを粒状に細かくしたものです。	パン 油 さとう じゃがいも 米粉 クスクス	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	たまねぎ にんにく しょうが にんじん セロリ トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	633	24.9
9	金	しんしょうがのたきこみごはん 		さかな(まだい)のおろしソース みそしる ◆旬の野菜「新生姜(葉生姜)」は6月から8月が旬です。夏バテ防止など健康食品として進んでおりたい食材です。	米 油 さとう でん粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 魚(真鯛) みそ	しんしょうが にんじん しめじ だいこん ねぎ こまつな たまねぎ	626	26.7
12	月	ふたキムチどん(ごはん) 		あおりのポテト かいそうサラダ 発酵食品の一つ、「キムチ」を使ったメニューです。たっぷりの野菜と豚肉とキムチで、暑い夏も食欲が出るように食べやすく工夫しました。	米 油 さとう でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 あおりの 海藻ミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にら ねぎ はくさいキムチ もやし だいこん きゅうり コーン	631	20.2
13	火	えだまめいりわかめごはん 		きびなごサクサクあげ いそかあえ れいとうみかん ◆旬の野菜「えだまめ」は、大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養が含まれた緑黄色野菜です。枝豆は疲労回復効果抜群の野菜です。	米 油 さとう 小麦粉 でん粉	牛乳 きびなご みそ わかめ のり	しょうが えだまめ こまつな もやし キャベツ みかん	598	20.4
14	水	にくうどん(じこなうどん) 		だいちとなつやさいのからあげ かおりづけ ◆旬の野菜「ゴーヤ、かぼちゃ」を薄く切り、ゴーヤは小麦粉をつけ油で揚げ、かぼちゃと大豆は素揚げをし、塩・こしょう・カレー粉をまぶ	めん 油 さとう 小麦粉	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆	たまねぎ にんじん えのき ねぎ ゴーヤ かぼちゃ キャベツ しょうが きゅうり	622	26.3
16	金	チキンカツサンド(こどもパンスライス) 		ABCスープ コールスローサラダ ふじさんゼリー 1学期最後の給食日です。人気のABCスープです。北海道産のチキンカツは、パンにはんで食べましょう。青いソーダー味と白いソースの2層仕立ての富士山ゼリーもお楽しみに♪	パン 油 さとう 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン ぶどう果汁	657	24.9

*おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

*学校ホームページ(<http://motobuto-e.saitama-city.ed.jp>)に、献立表と毎日給食写真を載せていますので御覧ください。

夏はこまめに水分補

★食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル(塩分等)補給をしましょう。

また、夏野菜(トマト・きゅうり・なす・すいか・ゴーヤ・ピーマン等)は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。



せいりょういんりょう

とうぶんりょう

清涼飲料の糖分量



*目安として、スティック砂糖1本3gです。

なつやす

夏休みも



はやね
早寝



はやお
早起き



あさ
朝ごはん

わす
忘れずに!