

7がつよていこんだてひょう

日 曜	こんだてめい			からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー	たんぱくしつ	
	しゅしよく	牛乳	ふくさい(おかず)	あか	きいろ	みどり	kcal	g	
2 月	ごはん		じゃがいものそぼろに きのこいりおひたし れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん しょうが グリンピース キャベツ しめじ みかん	631	20.6	
3 火	えだまめいり わかめごはん		あじのたつたあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう わかめ あじ	こめ ごま アーモンド さとう あぶら	こまつな もやし キャベツ えだまめ しょうが	562	24.3	
4 水	★ ごはん		えびととうふのチリソース ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう えび とうふ	こめ でんぷん さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	631	26.2	
5 木	★ フラワーロール		ホキフライ トマトとたまごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホキ たまご ヨーグルト	フラワーロール こむぎこ パンこ さとう あぶら	こまつな たまねぎ トマト マッシュルーム	638	26.7	
6 金	ちらしずし たなばたのこんだて		ほしがたコロッケ ごまあえ	ぎゅうにゅう えび たまご のり とりにく ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも でんぷん ごま さとう あぶら	しいたけ かんぴょう さやいんげん こまつな キャベツ もやし	583	18.4	
9 月	★ ソイどん (ごはん)		けんちんじる ごしきあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とうふ	こめ じゃがいも さとう あぶら	こまつな しゅんぎく だいこん ごぼう ながねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ もやし とうもろこし	633	26.3	
10 火	★ コッペパン 1年生とうもろこしの皮むき		オムレツのバーベキューソース やさいのスープに むしとうもろこし	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	とうもろこし たまねぎ にんにく トマト りんご にんじん キャベツ	616	23.2	
11 水	★ ごはん		とりにくとカシューナッツのいためもの ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ こむぎこ さとう じゃがいも でんぷん カシューナッツ あぶら	こまつな たまねぎ しょうが あおピーマン にんじん もやし ながねぎ	681	24.1	
12 木	ひじきごはん		さばのしおやき くるみあえ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ さば みそ	こめ くるみ ごま さとう あぶら	こまつな キャベツ にんじん こんにゃく	595	22.9	
13 金	マーボーラーメン (ホットちゅうかめん)		ししゃもフライ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ししゃも	ホットちゅうかめん パンこ こむぎこ でんぷん ごま さとう あぶら	にんじん にら ながねぎ しょうが だいこん きゅうり もやし にんにく	653	30.6	
16 月	うみ 海の日								
17 火	★ ジュースー 沖縄県の郷土料理		なつやさいとだいずのからあげ かいそうサラダ パインアップル	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ だいず かいそう	こめ こむぎこ ごま さとう あぶら	にがうり かぼちゃ しいたけ にら だいこん きゅうり とうもろこし パインアップル	565	21.0	
18 水	★ なつやさいカレー (ごはん)		ピーンスサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ きんときまめ だいず	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん にんにく しょうが えだまめ きゅうり キャベツ すいか	685	21.9	
給食回数				1~6年生 12回		7月分平均栄養摂取量		623	23.9
						栄養所要量の基準		640	24 (18~32)

- ★の日にはスプーンがつきます。
- はしはまいにちもってきてください。
- 食材料の都合により献立が変更になることがあります。

- 以下の日はさいたま市緑区の若谷農園さんの野菜を使用する予定です。
小松菜…2日(月)、3日(火)、4日(水)、5日(木)、6日(金)、9日(月)、
11日(水)、12日(木)
玉ねぎ…2日(月)、4日(水)、5日(木)、10日(火)、11日(水)、18日(水)

今月の日本の郷土料理 ～沖縄県～

★ 毎月19日は食育の日です。毎月19日に、日本の郷土料理の献立を取り入れます。★ ※今月は17日です。

沖縄県は、一年を通して温暖な気候に恵まれているため、本土では見られない食材や、特有の料理が見られます。地元でとれた旬の食材を使った、「地域に合った健康食」が沖縄料理の特徴です。沖縄料理では、「豚・昆布・豆腐」などの食材がよく使われます。

◆ ジュースー

豚肉の煮汁、豚肉や野菜を使って作る炊き込みご飯です。こってりとした味に仕上げるのが特徴です。「ジュースー」は、沖縄の方言で雑炊(ぞうすい)という意味があります。

◆ 夏野菜と大豆の唐揚げ

にがうり(ゴーヤ)は、沖縄県でよく使われる野菜です。豊富に含まれるビタミンCには、夏バテを予防したり、体のつかれをとる働きがあります。給食では、スライスしたにがうり、かぼちゃと大豆を油で揚げて、塩、こしょう、カレー粉をまぶします。

◆ パインアップル

沖縄県は、パインアップルの生産量が日本一です。温暖な気候を活かして、毎年多くのパインアップルが生産されています。