



7月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年度

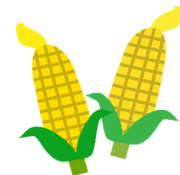
さいたま市立下落合小学校

家庭数

日 (曜日)	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 kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
3 (月)	ごはん		こめ		582	26.2
	さけのしおこうじやき	さけしおこうじづけ				
	みそけんちんじる	とうふ、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あぶら	だいこん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ		
	ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 4 (火)	ごはん		こめ		628	25.8
	ジャージャンとうふ	なまあげ、ぶたにく、みそ	こんにゃく、あぶら、さとう、てんぷん	しいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく		
	だいこんときゅうりのちゅうかつげ		あぶら、さとう、ごま	だいこん、きゅうり		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5 (水)	えだまめとうめのごはん	えだまめ、こんぶ	こめ、あぶら	うめチップ	612	17.8
	ほたてフライ	ほたてフライ	あぶら			
	ごしきあえ		さとう	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 6 (木)	ごはん		こめ		668	26.2
	アドボ	ぶたにく	じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんにく		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう、あぶら、ごま	だいこん、きゅうり、コーン		
	メロン			メロン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 7 (金)	タコライス(ごはん)	だいた、ぶたにく	あぶら、(こめ)	たまねぎ、にんじん、ピーマン	673	25.3
	たなばたチーズサラダ	チーズ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ		
	しろいトウモロコシ			とうもろこし		
	キラキラみかんもち		キラキラみかんもち			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10 (月)	ごはん・なっとうふりかけ		こめ、なっとうふりかけ		601	26.9
	さばのしおやき	さば				
	みそじる	あぶらあげ、みそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな		
	いそかあえ	のり		ほうれんそう、もやし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 11 (火)	ごはん		こめ		644	23.4
	とうふとうすらたまごのちゅうかに	とうふ、ぶたにく、うすらたまご	あぶら、さとう、てんぷん	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ちんげんさい		
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう、あぶら、ごま	こまつな、きゅうり、コーン、ごま		
	れいとうパイ			パイナップル		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

~とうもろこし~

こんげつ、しゅん 今月は、旬のとうもろこしを給食
 しょうじつ、む 室で 蒸して、提供します。
 きん、しろ 7/7(金)は白いとうもろこし
 きん、きいろ 7/14(金)は黄色いとうもろこし
 ねんせい、ねんせい 3年生、2年生、なかよし
 みな、かわ、てつだ 皆さんの皮むきを手伝ってもら
 いろ、しろ います。白いとうもろこしと、黄
 いろ 色いとうもろこしの味はどのように
 ちが 違うでしょうか。味比べしてみま
 しょう。



~たなばた 七タランチ~

たなばた、おりひめ、ひこぼし 七タとは、織姫さまと彦星さまが
 あま、がわ、わた、ねん、とほい 天の川を渡って1年に1度だけ出
 あ 会える7月7日の夜のことで
 たんざく、ねが、こと、か、きき、かざ ね。短冊に願い事を書いて巻に飾
 つ、ふうしゅう り付ける風習があります。給食で
 しょう、ほしがた、はい は、2色の星型チーズの入った
 チーズサラダと、みかんのはい 入った
 お餅を提供します。お楽しみに★



日 (曜日)	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	たんぱく質	
		あか	きいろ	みどり	kcal	g	
★ 12 (水)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		620	24.0	
	スラッピージョー	ぶたにく、ひよこめめ	あぶら、パンこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム			
	フレンチサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
★ 13 (木)	とりそぼろどん (ごはん)	とりにく、だいず	あぶら、さとう、ごま (こめ)	たまねぎ、しょうが	668	23.4	
	あおのりポテト	あおのり	じゃがいも、あぶら				
	こんにゃくサラダ		こんにゃく、あぶら、さとう、ごま	きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14 (金)	わかめごはん		こめ、わかめ		609	18.3	
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	あぶら				
	ミックスサラダ		じゃがいも、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん			
	きいろイトウモロコシ			とうもろこし			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17 (月)	おやすみ(うみのひ)						
★ 18 (火)	ごはん		こめ		642	20.0	
	じゃがマーボー	ぶたにく、だいず、みそ	じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ			
	ちゅうかあえ	わかめ	あぶら、さとう、ごま	もやし、きゅうり、だいこん			
	れいとうみかん			みかん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
★ 19 (水)	ナン		ナン		617	28.0	
	だいずいりキーマカレー	ぶたにく、だいず	こめこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、ほしぶどう、にんにく、しょうが			
	マカロニサラダ		マカロニ、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン			
	ぶじさんゼリー		ぶじさんゼリー				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
※ お箸を毎日もって来てください。(★のある日は、給食室からスプーンを提供します。)					へいきん	630	23.8

※ お箸を毎日もって来てください。(★のある日は、給食室からスプーンを提供します。)

※ 献立表の栄養価は、中学年ものを表示してあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ ホームページに、献立の写真をアップしています。また、「給食だより」を随時更新していますので是非ご覧ください。

～とうもろこし品種～
 食用として食べるとうもろこし(スイートコーン)は、3種類あります。

①ゴールデンコーン(黄色)
 ②シルバーコーン(白)
 ③バイカラーコーン(黄色と白)

7/7(金)は②シルバーコーンの「雪の妖精」という品種です。さいたま市緑区にある若谷農園さんで作られたとうもろこしです。若谷農園さんは、いつも美味しい小松菜を届けてくれる小松菜農家さんです。

7/14(金)は①ゴールデンコーンです。八百屋さんが届けてくれます。品種はまだわかりませんが、八百屋さんが市場に行くと、その時1番おいしいとうもろこしを届けてくださるそうです。品種や産地は、当日のお楽しみです♪



楽しい夏休みが始まります。
 規則正しい生活をして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

