



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
1 (月)	しょうがやきどん みそけんちんじる 	牛乳	牛乳	熱量 572kcal 蛋白質 26.2g
		しょうが焼き丼	米 麦 米油 豚肉 三温糖 酒 しょうが アップルソース しょうゆ みりん 玉ねぎ	
		みそけんちん汁	(かつおだし) 米油 こんにやく ごぼう にんじん 大根 じゃがいも 豆腐 みそ 長ねぎ 小松菜	
2 (火)	はりはりサラダ むぎごはん・おかかぶりかけ にくじゃが 	牛乳	牛乳	熱量 558kcal 蛋白質 20.4g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		おかかぶりかけ	ちりめんじゃこ かつお節 ごま しょうゆ みりん	
		肉じゃが	糸こんにやく しょうゆ 米油 豚肉 酒 みりん にんじん 玉ねぎ じゃがいも 三温糖	
はりはりサラダ	切干大根 にんじん 小松菜 もやし 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ 塩			
3 (水)	ヨーグルト キーマカレードッグ キャバツのスープに 	牛乳	牛乳	熱量 536kcal 蛋白質 25.3g
		キーマカレードッグ	コッパパン 米油 鶏肉 玉ねぎ にんじん 切干大根 にんにく しょうが 塩 こしょう ぶどう酒 三温糖 しょうゆ ソース トマトケチャップ 薄力粉 カレー粉	
		キャバツのスープ煮	(とりがらだし) 米油 鶏肉 レバー入りウィンナー 玉ねぎ にんじん キャバツ じゃがいも ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
4 (木)	2年生生活科見学 こんがごはん ごまあえ あじフライ 	牛乳	牛乳	熱量 626kcal 蛋白質 29.6g
		昆布ご飯	米 麦 米油 糸昆布 豚肉 にんじん 油揚げ しょうゆ 酒	
		あじフライ	あじ 塩 こしょう 酒 薄力粉 卵 パン粉 たたね油 ソース	
		ごま和え	キャバツ 小松菜 にんじん 三温糖 しょうゆ みりん ごま	
5 (金)	すこしはやいたなばたのこんだて れいとうみかん たなばたじる こぎつねずし 	牛乳	牛乳	熱量 560kcal 蛋白質 18.3g
		こぎつね寿司	米 三温糖 酢 塩 干しいたけ 油揚げ にんじん みりん 酒 しょうゆ 米油 ごま	
		七夕汁	(かつおだし) しめじ にんじん 心 小松菜 酒 みりん 塩 しょうゆ そうめん	
		冷凍みかん	みかん	
8 (月)	マーボーラーメン フルーツポンチ 	牛乳	牛乳	熱量 584kcal 蛋白質 22.5g
		マーボーラーメン	(豚骨、とりがらだし) ごま油 にんにく しょうが 豆板醤 豚肉 にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ キャバツ しょうゆ 甜麺醬 酒 三温糖 塩 豆腐 でんぱん たら ラー油 みそ	
		フルーツポンチ	りんご缶 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 上白糖 ぶどう酒	
9 (火)	なつやさいのカレーライス えだまめとハムのサラダ 	牛乳	牛乳	熱量 683kcal 蛋白質 23.6g
		夏野菜のカレーライス	(とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも かぼちゃ なす スズキーニ たたね油 トマトケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
枝豆とハムのサラダ	ハム 枝豆 キャバツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 米油 粒入りマスタード			

※7月10日(水)からの献立は、裏面にあります。
 裏面もどうぞご覧ください。
 ※献立は都合により変更する場合があります。
 ※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、
 高学年は1.2倍が目安です。



今月の新座市内産の食材は、じゃがいも、
 小松菜、にんじんです。
 市内でとれた新鮮なものが、当日の朝に
 届きます。



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
10 (水)	ごもくまめ むぎごはん さばのみそだれやき かきたまじる 	牛乳	牛乳	熱量 691kcal 蛋白質 31.8g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		さばのみそだれ焼き	(かつおだし) さば 酒 しょうが みそ 三温糖 しょうゆ	
		五目豆	大豆 干しいたけ さつま揚げ にんじん ごぼう こんにゃく 米油 みりん しょうゆ 三温糖	
		かきたま汁	(かつおだし) 鶏肉 豆腐 長ねぎ 小松菜 酒 しょうゆ 塩 でんぷん 卵	
11 (木)	サラダうどん とりにくとじゃがいものいそべあげ 	牛乳	牛乳	熱量 562kcal 蛋白質 24.0g
		サラダうどん	(かつおだし) うどん にんじうどん 鶏肉 玉ねぎ 酒 三温糖 しょうゆ しょうが もやし にんじん きゅうり わかめ	
		鶏肉とじゃがいもの磯辺揚げ	鶏肉 酒 でんぷん 薄力粉 じゃがいも なたね油 塩 青のり	
12 (金)	キムチチャーハン ワンタンスープ 	牛乳	牛乳	熱量 569kcal 蛋白質 21.1g
		キムチチャーハン	米 麦 米油 ごま油 豚肉 白菜キムチ にら しょうゆ 塩 卵	
		ワンタンスープ	(とりがらだし) 米油 鶏肉 酒 にんじん 干しいたけ もやし キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ワンタンの皮 長ねぎ ごま油	
16 (火)	フローズンヨーグルト トマトとベーコンのスパゲティ ごまドレサラダ 	牛乳	牛乳	熱量 617kcal 蛋白質 26.2g
		トマトとベーコンのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル にんにく とうがらし ベーコン 鶏肉 ぶどう酒 玉ねぎ にんじん エリンギ セロリー 米油 ホールトマト缶 トマトケチャップ 塩 こしょう 三温糖 ソース しょうゆ 粉チーズ	
		ごまドレサラダ	小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし 米油 ごま油 しょうゆ 三温糖 酢 塩 こしょう ごま	
		フローズンヨーグルト(パニラ)	クリーム 練乳 脱脂粉乳 全粉乳 砂糖 寒天 など	

○保護者の方にお知らせとお願い○

- 1学期の給食は、7月16日(火)で終わります。給食当番の児童は給食着を持ち帰りますので、洗濯をして終業式までに持たせてください。担任より、おたより等でお知らせがある場合は、そちらに従ってください。よろしくお願いいたします。
- 2学期の給食は、9月2日(月)から始まります。給食セット(ナプキン、ハンカチ等)に名前が書いてあるか、再度ご確認をお願いします。

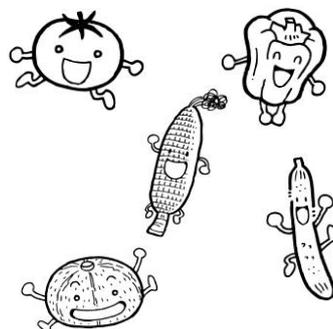
夏野菜を食べましょう。

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこしなどがあり、夏の暑い時期に必要なビタミン類や水分などが含まれています。

また、旬の時は栄養価も高く、味もおいしくなります。



- トマト…1年中お店に並んでいますが、夏が旬の野菜です。西洋では、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、多くの健康効果があります。真っ赤な色にはリコピンがたくさん含まれており、老化を防止したり、病気を予防する働きがあります。
- ピーマン…辛みの少ないとうがらしの一種です。ビタミンCが豊富で、赤や黄色のカラフルなピーマンには、甘みがあります。
- かぼちゃ…ビタミンAにかわる「カロテン」が豊富に含まれています。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCも含まれています。
- きゅうり…夏の暑い時期に必要な、水分やカリウムが豊富に含まれています。
- とうもろこし…糖質やたんぱく質がたくさん含まれています。乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



7月7日は「七夕」です。

昔、はたを織るのが上手な「織女(織姫)」と牛飼いの「牽牛(彦星)」の二人が、仲が良すぎてそれぞれの仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまいました。そこで、年に1度だけ、7月7日の夜に天の川を渡って会うことが許されたという、中国の古い伝説からきているといわれています。

七夕には、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ったり、七夕の行事食「そうめん」を食べたりします。今年7月7日が日曜日のため、少し早い5日(金)に七夕の献立として、「星形のふ」と「そうめん」の入った「七夕汁」が給食に出ます。

