

7月

献立予定表

八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	からだの血や肉になる 赤の食品	ねつちから 熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
1	水	ナン	牛乳	チリビーンズ ウィンナー せんぎりやさいのスープ ぶかしとうもろこし	きんときまめ ぶたにく ウィンナー ベーコン 牛乳	パン こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン セロリ キャベツ とうもろこし	575kcal 24.1g
2	木	たこめし	牛乳	とうふとゴーヤのチャンプル こぶゆ くだもの	たこ あぶらあげ とうふ ぶたにく たまご とうり こうやとうふ 牛乳	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも しらたき	にんじん ほししいたけ ゴーヤ きくらげ だいこん ごぼう しめじ メロン	621kcal 29g
3	金	なつやさいの カレーライス	のむ ヨーグルト	とうがんスープ くだもの	ぶたにく たまご のむヨーグルト	こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす さやいんげん とうがん すいか	646kcal 19.5g
6	月	きりぼしごはん	牛乳	まめあじのからあげ とんじる ミニトマト	あぶらあげ まめあじ ぶたにく とうふ 牛乳	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく	きりぼしだいこん にんじん だいこん ごぼう ねぎ ミニトマト	579kcal 24.6g
7	火	ごもくちらしずし	牛乳	たなばたじる くだもの きゅうりといかのスイング	あなご あぶらあげ かまぼこ いか わかめ 牛乳	こめ さとう そうめん ごまあぶら	かんじょう にんじん ねぎ ほししいたけ さやえんどう きゅうり プラム	578kcal 22.1g
8	水	マーボーなすどん	牛乳	くすきりスープ キャンディナッツ	とうふ ぶたにく とり 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら ごまくすきり でんぷん カシューナッツ さとう	なす ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが もやし たまねぎ	672kcal 26.2g
9	木	わふうスパゲティー	牛乳	スイートパンプキン キャベツスープ	ベーコン なまクリーム いんげんまめ 牛乳	スパゲティー オリーブゆ あぶら さとう バター	にんにく たまねぎ しめじ えのき パセリ かぼちゃ キャベツ コーン	587kcal 20.4g
10	金	ごはん	牛乳	のりのつくだに いかのみそやき やさいのつまに えだまめ	いか とり こんぶ のり 牛乳	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ねぎ だいのこ にんじん さやいんげん ほししいたけ えだまめ	603kcal 30g
13	月	さんまのかばやき どん	牛乳	ゆばのすましじる きゅうりのなんばんづけ	さんま わかめ ゆば とうふ 牛乳	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ ほししいたけ きゅうり	676kcal 24g
14	火	ごはん	牛乳	ふりかけ にくじゃが ちくさあえ くだもの	わかめ じゃこ ぶたにく たまご 牛乳	こめアーモンド ごま じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう みかん	661kcal 23g
15	水	しゅしょくのリザーブ ごはん/パン	牛乳	ビーンストマトシチュー イタリアンサラダ くだもの	だいす あおだいす とり チーズ 牛乳	こめ パン じゃがいも あぶら こむぎこ オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ホールトマト キャベツ コーン きゅうり すいか	639kcal 22g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

給食目標:夏の食生活と健康について考えよう

旬の食材:とうもろこし・かぼちゃ・えだまめ・なす・とうがん・トマト・きゅうり・ゴーヤ・すいか

<献立より>

1日 ぶかしとうもろこし: 八王子の小比企町でとれたとうもろこしです。
3年生に皮むきをしてもらいます。

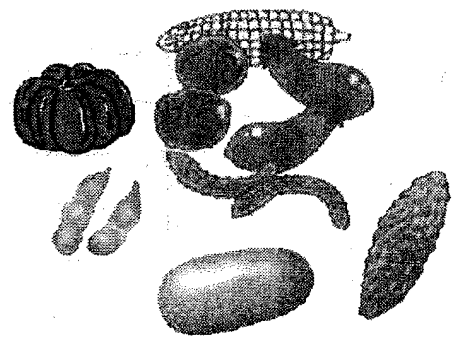
2日 たこめし: 夏至から数えて11日目の日を「半夏生」といいます。田植えをする目安ともいわれ、この日までに田植えを終わらせるのが好ましいといわれていたそうです。
関西地方では、田に植えた稲の苗がたこの足のよう大地にしっかりと根付くようにとの願いから、たこを食べる風習があります。

7日 たなばたじる: セタにちなんで、そうめんを天の川・わかめを夜空・にんじんを短冊に見立て、星形のかまぼこが入ったたなばたじるを作ります。
きゅうりといかのスイング: 飛行機の翼に見立ててきゅうりを斜め半月に切り、酢・しょうゆ・さとう・ごま油・七味唐辛子で味つけします。

13日 ゆばのすましじる: 6年生は7月21日から23日まで、日光移動教室に行きます。ゆばは日光の名物。
ゆばがはいたすましじるを作ります。

14日 にくじゃが: 『とうきょう元氣農場』でとれたじゃがいもを使って作ります。裏面をご覧ください。

15日 しゅしょくのリザーブ: 主食は、食事の中心となる食べ物で、体を動かすための力(エネルギー)になります。
ごはん か パン。食べたい方をえらびます。



*1学期の給食は7月15日で終了します。2学期の給食は9月1日から始まります。

給食費について: 7月の給食費振替は7月15日です。8月も振替があり、8月17日です。
残高をご確認の上、忘れずに入金をお願いいたします。