

7月 こんだておていひょう

2024年度
 藤沢市立新林小学校

| 日 | こんだてめい | 熱やカのもとになる (エネルギーになる) | 体をつくる (血・肉・骨になる) | 体の調子を とどめる (病気をふせぐ) | たんぱく質 脂質 水分 塩分 | さんこう |
|-----|---|--|---|---|----------------------------|--------------------------|
| 1月 | わかめごはん あげじゃがいものそぼろに スタミナきゅうり きゅうにゅう | こめむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも | わかめ ふたにく いりだいず きゅうにゅう | にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース にんにく きゅうり | 585 21.3 17.1 2.1 | 揚げじゃがいものそぼろ煮で米が進みます。 |
| 2火 | おきなわそば やさいチャンプル れいとうみかん きゅうにゅう | ホットラーメン さとうあぶら | ふたにく かまぼこ かつおぶし たまご きゅうにゅう | にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし しめじ れいとうみかん | 622 27.4 15.5 2.6 | 沖縄そばを給食用にアレンジしました。 |
| 3水 | ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい ちゅうかとうふ スープ きゅうにゅう | こめむぎ さとうごま ごまあぶら はるさめ かたくりこ | たちうお ふたにく とうふ きゅうにゅう | にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい もやし | 613 27.0 25.7 1.8 | 香味ソースの香りが食欲を誘います。 |
| 4木 | チリコンカーンサンド ポターシュ バナナ きゅうにゅう | パンあぶら こむぎこ じゃがいも バター | ベーコン牛乳 ふたにくほたて きんときまめ とりにく チーズ だっしるんにゅう | にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ バナナ | 579 27.3 18.6 2.7 | チリコンカーンにパンにはさんでいただきます。 |
| 5金 | てまきごもくずし ぶどうまめ そうめんじる きゅうにゅう | こめさとう ごまあぶら そうめんふ | とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり だいす牛乳 | にんじん たけのこ かんぴょう グリーンピース えのきだけ あおな しょうが | 565 26.0 15.7 2.7 | 七夕メニューです。おすしを自分で手巻きにします。 |
| 8月 | ふたにくどん とうがんとろとろちゅうか スープ きゅうにゅう | こめむぎ あぶらさとう ごま かたくりこ ごまあぶら | ふたにくみそ とうふ たまご さくらえび きゅうにゅう | たまねぎ しょうが にんにく にんじ んりんこ えのきだ け とうがん ながねぎ | 599 25.5 19.1 2.2 | 手作りのたれを豚肉に絡めます。たれが絶品です。 |
| 9火 | ソースやきそば くろざとうケーキ れいとうみかん きゅうにゅう | あぶら ちゅうかめん こむぎごま くろざとう アーモンド | ふたにく たまご きゅうにゅう | にんじん たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん | 600 21.8 17.4 2.0 | 人気メニュー同士の組み合わせです。 |
| 10水 | ごはん ししゅものひもの きりほしだいこんのごまあえ どさんこじる きゅうにゅう | こめむぎ さとうごま じゃがいも バター | ししゅも ふたにく とうふみそ わかめ きゅうにゅう | きりほしだいこん にんじん こまつな コーン ながねぎ | 563 23.8 19.0 2.3 | 北海道の郷土料理・どさんこ汁をいただきます。 |
| 11木 | ロールパン コーンシチュー すいか きゅうにゅう | パンあぶら じゃがいも バター こむぎこ | ふたにく しろういげんめ チーズ だっしるんにゅう きゅうにゅう | たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース すいか | 625 24.7 24.2 2.5 | すいかの登場です。夏真っ盛りです。 |
| 12金 | チャーハン ごもくスープ バナナ きゅうにゅう | こめむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ | ふたにくえび たまごとうふ わかめ きゅうにゅう | しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ チンゲンサイ バナナ | 556 23.7 16.5 2.2 | 中華といえば炒飯です。 |
| 16火 | フィッシュサンド ゆでやさい まめとやさいのスープ きゅうにゅう | パンこむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも マカロニ | メルルーサ ベーコン しろういげんめ きゅうにゅう | しょうが キャベツ にんにく セロリ にんじん たまねぎ パセリ | 537 30.1 18.4 2.5 | パンに魚の唐揚げをはさんで食べます。 |
| 17水 | なつやさいのカレーライス えだまめ のみものセレクト | こめむぎ あぶら バター こむぎこ | ふたにく チーズ のみものセレクト | にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん トマト ピーマン えだまめ | 587 18.0 15.2 1.6 | 夏野菜たっぷりのカレーで今学期を締め括ります。 |

☆物資の都合により献立及び使用材料を変更することがあります。スープは鶏ガラと豚骨、だし汁はさば削り節でとっています。
 ☆材料名のあおなは、小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。
 ☆たまごは鶏卵、かたくりこは、ばれいしょでんぷんです。



7月の給食目標

行儀よく食べましょう。

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

保護者の皆様へ

1学期の給食が終了すると、給食当番の児童は白衣を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯等よろしくお願ひいたします。

また、袋のひものとりかえ、とれかけたボタンの直し、ぼうし・手首のゴムのとりかえなどおこなっていただけるととても助かります。※白衣は共有で使用するため、香りの強くない洗剤等での洗濯をお願いします。

夏の誘惑！
冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意です

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまう、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。

のみものセレクトについて…

7月の給食最終日に「のみものセレクト」をおこないました。今回は、牛乳・コーヒ牛乳・オレンジジュース・ぶどうジュース・りんごジュースの5品から自分の飲みたいものを決めました。担任の先生が児童にきいて、クラスごとに集計をとりました。

※1回決めたら変えることはできません。