



【7月の給食目標】暑さに負けない食べ方をしよう

さいたま市立田島小学校

日・曜日	曜日	こんだて			おもな材料			栄養価	
		主食	牛乳	おかず	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	きいろ ねつ・ちからになるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	はちみつパン		ポテトのチーズソース和え ひじきと枝豆のサラダ	牛乳 とり肉 チーズ ソーセージ ひじき	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり ピーマン だいこん えだまめ	パン 油 じゃがいも さとう	584	22.8
2	木	わかめじゃこ ごはん		ひつつみ ごまあえ チョコクレープ	牛乳 いわし わかめ とり肉 豆乳	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	米 麦 油 小麦粉 米粉 さとう ごま クレープ	568	20.4
3	金	ジューシー		サワラの竜田揚げ もずくスープ	牛乳 豚肉 こんぶ さつま揚げ サワラ とり肉 もずく	しいたけ にんじん だいこん ねぎ とうもろこし	米 油 でん粉 ごま	564	28.0
6	月	なす南蛮 うどん		二色天ぷら(笹かま・さつまいも) おひたし	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ	にんじん なす ねぎ キャベツ こまつな だいこん	うどん 油 さとう さつまいも 小麦粉	611	19.1
7	火	五目おこわ		星型ハンバーグのおろしソースかけ たなばた汁	牛乳 とり肉 油揚げ 豚肉 とうふ ハム	ごぼう にんじん しいたけ さやえんどう だいこん ねぎ	米 さとう 油 米粉めん 焼き麴	558	23.8
8	水	豚キムチ丼		わかさぎフリッター とうもろこし ★	牛乳 豚肉 わかさぎ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ キャベツ ねぎ もやし キムチ なら とうもろこし	米 麦 油 さとう でん粉 小麦粉	560	22.1
9	木	ブルーベリー 揚げパン ★		豆腐のスープ煮 海藻サラダ	牛乳 とり肉 とうふ わかめ こんぶ とさかのり	ブルーベリー たまねぎ にんじん かぶ チンゲン菜 だいこん きゅうり とうもろこし	パン 油 さとう でん粉 ごま	572	26.4
10	金	手巻き寿司		開校記念給食(開校記念日7月12日)★ (卵焼き・納豆・きゅうり・豚肉の甘辛煮) みそけんちん汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 たまご 納豆 のり 豚肉 みそ とうふ	きゅうり しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	米 さとう 油 じゃがいも 焼き麴 ゼリー	613	24.4
13	月	トマトとツナの スパゲッティ		じゃがいものから揚げ コーンサラダ	牛乳 ベーコン マグロ チーズ	たまねぎ にんにく にんじん ズッキーニ トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 油 じゃがいも さとう マヨネーズ	560	22.3
14	火	ナシゴレン ★		とり肉のガーリック揚げ アチャール ★	牛乳 とり肉 えび たまご スキムミルク	セロリー にんにく たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん レモン	米 油 さとう でん粉 米粉	558	28.0
15	水	夏野菜カレー ★		こんにゃくサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんにく しょうが なす かぼちゃ トマト にんじん セロリー きゅうり ピーマン こんにゃく キャベツ とうもろこし みかん	米 麦 油 さとう 小麦粉 バター	578	19.4
月の平均								575kca	23.3g

*食材等の都合により、献立の一部を変更することがありますので御了承ください。

*今月は、沖縄地方の郷土料理を紹介しています。

*★のついた献立を紹介しています。ご覧ください。

- ☆
今
月
の
献
立
か
ら
☆
- ◆2日(木)復興支援給食(東北地方)
岩手県の郷土料理「ひつつみ」と、山形県の食品会社の工場で作られたチョコクレープです。チョコクレープはPTA会費より購入していただきました。「ひつつみ」は、小麦粉と水を混ぜて練ったものをひつつまんで(つまんで)野菜などを煮込んだ鍋に入れていく料理です。
- ◆3日(金)ジューシー、もずくスープ
ジューシーは沖縄の炊き込みご飯です。暑い地方らしく、こってり味に仕上げるのが特徴です。もずくは、沖縄でたくさんとれる食材で、日本の養殖もずくの99%が沖縄で作られています。
- ◆7日(火)星形ハンバーグのおろしソースかけ、たなばた汁
七夕の星空をイメージした給食です。星形のハンバーグに天の川のたくさんの星々をイメージしたおろしソースをかけていただきます。たなばた汁は、米粉めんて天の川にみため、野菜を短冊に切り、星麴をちりばめたすまし汁です。
- ◆8日(水)とうもろこし
2年生と、ひまわり学級の皆さんが皮むきをします。上手にむけるかな？
- ◆9日(木)ブルーベリー揚げパン
揚げパンに新しい味の登場です。お楽しみに！
- ◆10日(金)開校記念給食
7月12日は開校記念日です。田島小は今年で52年目を迎えました。今年のお祝いの給食は、手巻き寿司です。
- ◆14日(火)ナシゴレン・アチャール
ナシゴレンは、インドネシア風チャーハンです。暑い国らしい甘辛くスパイシーな味の料理です。また、アチャールは南アジアで親しまれているスパイスの入った漬物です。給食では、子どもが食べやすいようアレンジした味付けにしています。
- ◆15日(水)夏野菜カレー
トマト、なす、ピーマン、かぼちゃなどの夏野菜をいれました。この時期だけのスペシャルカレーです。