



給食献立表



	実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
					エネルギー kcal	たんぱく質 g
5年 移動教室	1	水	○	ごはん ひじきのふりかけ 豚肉南蛮揚げ 味噌汁	611	26.7
5年 移動教室	2	木	○	シーフードスパゲティ コールスローサラダ くだもの（小玉すいか）	583	23.4
5年 移動教室	3	金	○	ココアビスキュイパン 揚げワントン入りサラダ 野菜スープ	603	21.8
旬の食材 えだまめ	6	月	○	枝豆じゃこわかめごはん 肉じゃがカレー煮 ごまあえ	580	23.2
七夕 献立	7	火	○	ちらし寿司 セタすまし汁 魚のから揚げ甘酢あんかけ	569	26.1
たてわり 班給食	8	水	○	ごまトースト ポークビーンズ クルトンサラダ	666	23.5
	9	木	○	キーマカレーライス ささみ海藻サラダ くだもの	655	23.0
	10	金	○	豚キムチ丼 卵わかめスープ ゆでとうもろこし	634	26
ワールド メニュー フィリピン	13	月	○	ごはん チキンアドボ ニラガ ハム入りサラダ	582	24.3
旬の食材 あじ	14	火	○	セルフフィッシュバーガー（あじ） ウィンナー入りポトフ	659	31
味の旅 埼玉県	15	水	○	かてめし ゼリーフライ 野菜の昆布和え けんちん汁	629	21.4
旬の食材 トマト・なす・ ズッキーニ	16	木	○	夏野菜カレーライス ツナわかめサラダ ピーチゼリー	685	22.0
	17	金		終業式		



給食だより



梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなるこの時期は、急な気温の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。このような夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。



夏の食事について考えよう



暑い日が続くと食欲がなくなりますが、ジュースやアイスクリームなど冷たいものばかり摂っていると夏バテしてしまいます。夏を乗り切るためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をしましょう。

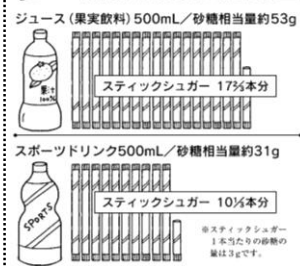
規則正しい生活

朝食をとうろ 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものとりすぎに気をつけよう 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとうろ 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---

水分の上手なとり方

○こまめに水分補給をする
→外出先でのどが乾いたら、いつでも水やお茶を飲めるように準備をしましょう。
○水分補給は水か麦茶にする
→ジュースやスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分の摂りすぎになります。

チェック！飲み物の砂糖の量

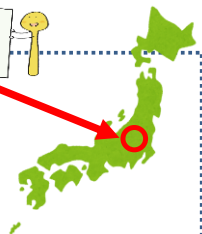


旬の野菜を食べよう



夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニ、きゅうり、なす、かぼちゃなどがあります。夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。家庭でも積極的に旬の野菜を取り入れましょう。

味の旅：埼玉県



【かてめし】

季節の野菜やきのこ、油揚げなどを甘辛く煮て、炊きたてのご飯に混ぜ込んだ、埼玉県の郷土料理です。ごはんの量を増やすために加える具のことを、「糧（かて）」と呼んでいたことから、この名がついたそうです。

【ゼリーフライ】

おかからじゃがいもを混ぜて小判型に素揚げした、衣のないコロケのような料理のことです。形が小判（銭）に似ていたため、「銭（ぜに）フライ」がなまって、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったそうです。

今月の献立より

* 7日 七夕献立

「セタすまし汁」には、「天の川」に見立てたそうめんや、星形のかまぼこを入れます。

* 13日 ワールドメニュー：フィリピン

ALTのジョー先生がフィリピン出身ということで取り入れました。「チキンアドボ」は、鶏肉を酢や醤油で煮込んだ家庭料理です。「ニラガ」は、牛肉や豚肉をさまざまな野菜と一緒に煮込んで作られたスープです。

* 14日 セルフフィッシュバーガー

5月～7月頃が旬の魚「あじ」をフライにします。自分たちでバーガーにして食べます。

* 16日 夏野菜カレーライス

この時期の旬であるトマト・なす・ズッキーニを入れたカレーです。旬の野菜とカレーのスパイスで暑い夏を乗り切りましょう！

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他
1 水	ごはん	○			米,大麦				水
	ひじきのふりかけ		かつお節	干ひじき,昆布	砂糖	白ごま			みりん,しょうゆ
	豚肉南ばん揚げ		豚肉		でん粉,砂糖	大豆白絞油		にんにく,長ねぎ	酒,しょうゆ
	みそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ		じゃがいも		小松菜	ごぼう,だいこん	水,さば削り節(だし)
2 木	シーフードスパゲッティ	○	ベーコン,鶏肉,えび,いか		スパゲッティ,砂糖,小麦粉	サラダ油,バター	にんじん,トマトピューレ,ホールトマト	にんにく,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	白ワイン,水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,ナツメグ,クローブ,ケチャップ,中濃ソース,ウスターソース
	コールスローサラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	酢,塩,からし
	くだもの(小玉すいか)							すいか	
3 金	ココアビスキュイパン	○	鶏卵		丸パン,砂糖,小麦粉	バター			ビュアココア
	揚げワンタン入りサラダ				砂糖,ワンタンの皮	サラダ油,大豆白絞油	にんじん	きゅうり,もやし,キャベツ	酢,塩,こしょう
	野菜スープ		豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん,パセリ	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン	水,鳥がら,酒,塩,こしょう,しょうゆ
6 月	枝豆じゃこわかめごはん	○		ちりめんじゃこ,わかめ	米,大麦			枝豆	水
	肉じゃがカレー煮		豚肉		こんにゃく,じゃがいも,砂糖	サラダ油	にんじん	干しいたけ,玉ねぎ	水,さば削り節(だし),しょうゆ,カレー粉
	ごまあえ				砂糖	白ねりごま,白すりごま	小松菜	キャベツ,もやし	水,しょうゆ
7 火	ちらし寿司	○	油揚げ,鶏卵		米,砂糖	サラダ油	にんじん,さやいんげん	水煮たけのこ,干しいたけ,かんぴょう	昆布(だし),水,酒,酢,塩,水,みりん,薄口しょうゆ
	七たまし汁		かまぼこ		そうめん		小松菜	だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし),昆布(だし),塩,みりん,しょうゆ
	魚のから揚げ甘酢あんかけ		ほき		でん粉,砂糖	大豆白絞油		長ねぎ,しょうが	塩,こしょう,水,さば削り節(だし),しょうゆ,酢
8 水	ごまトースト	○			食パン,砂糖	バター,白すりごま,白ねりごま			
	ボークビーンズ		豚肉,大豆		じゃがいも,砂糖,小麦粉	サラダ油,ソイレブール	にんじん,トマトピューレ	にんにく,しょうが,玉ねぎ	赤ワイン,水,鳥がら,ロリエ,塩,こしょう,ケチャップ,ウスターソース,パセリ(乾)
	クルトンサラダ				食パン,砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	しょうゆ,酢,塩,からし
9 木	キーマカレーライス	○	豚肉,大豆		米,大麦,小麦粉	サラダ油,バター	にんじん	にんにく,しょうが,玉ねぎ	水,赤ワイン,水,鳥がら,しょうが(スープ),カレー粉,塩,こしょう,ケチャップ,ウスターソース,中濃ソース,チャツネ,シナモン,オールスパイス(粉),しょうゆ
	ささみ海藻サラダ		鶏肉	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ,しょうが	酒,しょうゆ,酢
	果物							くだもの	
10 金	豚キムチ丼	○	豚肉		米,大麦,砂糖,でん粉	サラダ油,ごま油,白ねりごま	にら	玉ねぎ,キャベツ,はくさいキムチ漬	水,酒,しょうゆ,塩,こしょう
	卵わかめスープ		鶏卵	わかめ	でん粉	ごま油	にんじん	玉ねぎ,もやし	水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ
	ゆでとうもろこし							とうもろこし	食塩
13 月	ごはん	○			米,大麦				水
	チキンアドボ(鶏肉の酢醤油炒め煮)		鶏肉		砂糖,でん粉	サラダ油		にんにく,しょうが,玉ねぎ	酒,水,鳥がら,しょうが(スープ),ロリエ,酢,しょうゆ,こしょう
	ニラガ(野菜しょうがスープ)		豚肉		じゃがいも	サラダ油		玉ねぎ,だいこん,キャベツ,しょうが	水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ
	ハム入りサラダ		ハム		砂糖	サラダ油	にんじん,小松菜	もやし	しょうゆ,酢,からし
14 火	セルフフィッシュバーガー	○	あじ		ジョートングパン粉,小麦粉,パン粉,パン粉,砂糖	大豆白絞油		キャベツ	酒,水,ウスターソース,ケチャップ,スープ
	ウィンナー入りポトフ		ウィンナー,豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん	しょうが,セロリー,玉ねぎ,キャベツ	水,鳥がら,白ワイン,塩,こしょう
15 水	かてめし	○	鶏肉,油揚げ		米,大麦,砂糖		にんじん	水煮たけのこ,干しいたけ	水,酒,塩,薄口しょうゆ,しょうゆ
	ゼリーフライ		おから		じゃがいも,小麦粉,パン粉	サラダ油,大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	塩,こしょう,水,ウスターソース
	野菜の昆布和え			昆布	砂糖	ごま油,白ごま	小松菜,にんじん	キャベツ,もやし	酢,しょうゆ
	けんちん汁		豆腐		こんにゃく,じゃがいも	サラダ油	小松菜	ごぼう,だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし),塩,しょうゆ
16 木	夏野菜カレーライス	○	豚肉		米,大麦,じゃがいも,小麦粉	サラダ油,バター	にんじん,トマト	にんにく,しょうが,玉ねぎ,なす,ズッキーニ	水,赤ワイン,カレー粉,塩,こしょう,水,鳥がら,ロリエ,ナツメグ,クローブ,オールスパイス(粉),チャツネ,ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ
	ツナわかめサラダ		ツナ	わかめ	砂糖	ごま油,白ごま		キャベツ,きゅうり,ホールコーン	しょうゆ,酢,からし
	ピーチゼリー			寒天	砂糖			ももジュース	水,カップ