



7月学校給食予定献立表

令和4年度

さいたま市立向小学校



【1日】さいたま市の若谷農園さんの白いウモロコシです。1年生が皮をむいてくれます。

【4日】ルーローハンは台湾料理の一つで甘辛く味付けした豚肉をご飯にかけて食べます。台湾では、どこの食堂でも食べることのできるメジャーな食べ物です。

【7日】七夕給食です。七夕汁は、大根、人参、そうめんを天の川、星型の麩で星を表しています。また、七夕にそうめんを食べると厄除けになるとの言い伝えもあります。

【12日】ジュシーは、沖縄料理です。豚肉、さつま揚げ、昆布、にら、しいたけなどが入った混ぜごはんです。グルクンは沖縄県の県魚で、正式名称はタカサゴ。沖縄では安くておいしい魚として、親しまれています。

		こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
日	曜	主食	牛乳	おかず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をとのえる食品(緑)	kcal	g
1	金	黒パン	MILK	ポテトのミートソース和え とうもろこし	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	黒パン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし	652	25.6
4	月	ごはん	MILK	ルーローハン チンゲンサイのスープ マンゴー	牛乳 豚肉 ベーコン	米 砂糖 油 でん粉	にんじん たまねぎ しめじ しょうが もやし しいたけ マンゴー チンゲンサイ えのき	610	30.0
5	火	枝豆入り わかめごはん	MILK	さばの塩焼き 夏野菜のごまキムチ	牛乳 さば わかめ 豚肉 みそ 豆腐	米 油 ごま こんにゃく	えだまめ とうがん はくさい なす ねぎ こまつな	623	25.6
6	水	バターロール	MILK	チキンカツ ラトウイユ フルーツミックス	牛乳 鶏肉 豚肉	バターロール 油 小麦粉	なす たまねぎ トマト ズッキーニ にんにく パプリカ もも みかん パイナップル	666	27.0
7	木	ちらし寿司	MILK	カレーの竜田揚げ 七タ汁	牛乳 えび 豆腐 のり 卵 カレイ	米 砂糖 油 米粉めん 麩 でん粉	しいたけ かんぴょう さやいんげん にんじん だいこん たまねぎ オクラ	600	27.8
8	金	おろしうどん	MILK	夏野菜とナッツのから揚げ わかめの酢の物	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 わかめ	地粉うどん 油 砂糖 でん粉 カシューナッツ 米粉	にんじん たまねぎ なす だいこん キャベツ きゅうり にがうり かぼちゃ	648	26.3
11	月	ごはん	MILK	えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ	牛乳 豆腐 えび	米 油 砂糖 でん粉 ごま はるさめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム だいこん きゅうり こまつな	619	25.5
12	火	ジュシー	MILK	グルクンフライ もずくスープ パイナップル	牛乳 豚肉 みそ さつま揚げ グルクン もずく 昆布 豆腐	米 油 小麦粉	しいたけ いら えのき たまねぎ パイナップル ねぎ	618	28.8
13	水	なすとトマトの パスタ	MILK	スパイシーポテト イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン	スパゲティ 砂糖 油 じゃがいも	にんにく にんじん なす たまねぎ トマト レモン キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	628	22.4
14	木	ごはん	MILK	あじの南蛮漬け 冷奴 和風サラダ	牛乳 あじ 豆腐 卵	米 油 砂糖 ごま でん粉	ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのき こまつな	664	31.2
15	金	夏野菜カレー	MILK	さわやかサラダ アイスクリーム	牛乳 豚肉 チーズ アイスクリーム	米 油 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり かぼちゃ にんじん セロリ キャベツ りんご ピーマン なす なつみかん	676	20.9
平均栄養価								637	26.5



夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



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ったりして、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。しっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。