

7月の献立表

給食は食べる教材♪



新座市立東北小学校

日付		こんだて名		おもな食品		エネルギー(kcal)	
						たんぱく質(g)	
1	火	牛乳	キムチビビンバ	米 麦 油 にんにく 長ねぎ 豚肉 酒 しょう油 甜面醬 片栗粉 白菜キムチ ごま油 にんじん ほうれん草 もやし 砂糖 酢 コチュジャン 鶏卵 塩		554 26.7	
			はるさめスープ	鶏ガラ 鶏肉 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ 春雨 小松菜 酒 塩 こしょう ごま油 しょう油			
2	水	牛乳	ソースやきそば	中華麺 ごま油 油 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 酒 中濃ソース ウスターソース		562 22.9	
			とうもろこし	とうもろこし			
			ヨーグルト	ヨーグルト			
3	木	牛乳	むぎごはん	米 麦		581 22.0	
			マーボーなす	油 豆板醬 しょうが にんにく 豚肉 大豆 長ねぎ 干しいたけ にんじん なす 鶏ガラ 酒 みりん しょう油 甜面醬 砂糖 片栗粉 ニラ ごま油 塩			
			ナムル	切干だいこん もやし 小松菜 にんじん しょう油 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく			
4	金	牛乳	むぎごはん	米 麦		584 23.9	
			さばのカレーふうみやき	さば しょう油 みりん カレー粉			
			ツナピーマン	ごま油 にんにく ピーマン みりん 塩 こしょう ツナ			
			みそしる	煮干し かぶ にんじん 玉ねぎ 油揚げ みそ 酒 小松菜			
7	月	牛乳	こぎつねごはん	米 麦 油 だし昆布 砂糖 塩 酢 鶏肉 酒 にんじん 干しいたけ 油揚げ みりん しょう油		583 25.5	
			ささかまのいそべあげ	笹かまぼこ 小麦粉 青のり 油			
			たんざくやさいのごまみそあえ	キャベツ 大根 にんじん しょう油 砂糖 みそ みりん ごま			
8	火	牛乳	セルフホットドック	コッペパン ウインナー トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン キャベツ		625 26.5	
			ビーンズチャウダー	鶏ガラ 油 鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも 金時豆 大豆 小麦粉 バター 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム バセリ			
9	水	牛乳	ごもくチャーハン	米 麦 油 ごま油 長ねぎ にんにく 鶏肉 酒 なんと にんじん 塩 こしょう しょう油 ニラ 鶏卵		567 22.8	
			タイピーエン	鶏ガラ 豚骨 春雨 油 しょうが にんにく 豚肉 玉ねぎ にんじん キャベツ きくらげ いか 酒 かまぼこ 塩 こしょう みりん しょう油			
			かんてんポンチ	寒天 砂糖 りんご缶 黄桃缶 はちみつ 白ワイン			
10	木	牛乳	わかめうどん	うどん 削り節 だし昆布 鶏肉 にんじん 油揚げ 酒 みりん 塩 しょう油 えのきたけ 長ねぎ わかめ		578 22.1	
			かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ 油 しょうが 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 砂糖 淡口しょう油 塩 片栗粉 さやいんげん			
11	金	牛乳	ツナそぼろどん	米 麦 油 しょうが にんじん ツナ 酒 みりん 砂糖 しょう油 鶏卵 ごま		606 24.9	
			みそしる	煮干し じゃがいも 油揚げ みそ 小松菜 長ねぎ			
14	月	牛乳	トマトスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 油 にんにく ベーコン 豚肉 白ワイン 玉ねぎ トマト トマト缶 塩 こしょう 砂糖 トマトピューレ トマトケチャップ なす ウスターソース しょう油 バジル		567 25.1	
			チキンサラダ	鶏肉 塩 こしょう 酒 小松菜 にんじん キャベツ しょう油 酢 砂糖 油			
15	火	牛乳	むぎごはん・ちりめんレモンふりかけ	米 麦 油 ひじき かつお節 ちりめんじゃこ みりん 砂糖 しょう油 酢 レモン汁		590 25.4	
			あじのなんばんづけ	あじ しょうが 酒 片栗粉 小麦粉 油 にんじん 玉ねぎ しょう油 砂糖 酢 唐辛子粉 ごま油			
			いそかあえ	小松菜 もやし えのきたけ しょう油 酒 みりん のり			
16	水	のむヨーグルト	なつやさいのカレーライス	米 麦 油 玉ねぎ しょうが にんにく 豚肉 赤ワイン にんじん かぼちゃ ズッキーニ 枝豆 鶏ガラ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょう油 塩 こしょう カレー粉 小麦粉		624 18.4	
			コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん ごま油 油 しょう油 こしょう 砂糖 酢			
※献立は都合により変更することがあります。						学校給食 食事摂取 基準	650
※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。							26.8
						月平均	585
							23.8

夏休みはカルシウム不足に注意！！

学校給食では、カルシウムについて、各年齢の食事摂取基準の1日の半分の量を摂取できるように献立を立てています。成長するため、将来の骨粗しょう症を予防するためにも、子どもの頃からカルシウムをしっかりととりましょう。

カルシウム貯金をしましょう

骨量が最も蓄積されるのは、高校生くらいまでです。今のうちに「コツコツ」カルシウム貯金をしましょう

給食がない日も牛乳・乳製品を取り入れましょう

カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を、休日の食事やおやつに取り入れましょう

カルシウムは、野菜・豆類・海藻にも多いよ

牛乳・乳製品・小魚とともに、毎日の食事に取り入れていきましょう。夏バテで量が食べられないときは、小分けにして食べましょう。

インスタント食品・加工食品の取りすぎには注意

インスタント食品や加工食品にはカルシウムの吸収を妨げる無機リンが含まれる場合があります。食塩も多いので、上手に利用しましょう。

今月の行事食など

- 2日(水) 1年生 とうもろこしの皮むき
- 7日(月) 七夕の献立
- 16日(水) 1学期 給食終了



新座市産食材
きゅうり たまねぎ
じゃがいも

©新座市2010

埼玉県産食材
米・パン・中華麺・うどん・牛乳・みそ