



7がつの給食こんだて予定表

<めあて>



PTA配布

令和5年度

小学校

日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (和加)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳 おかず					
3月	ナン	キーマカレー なつやさいサラダ フライドポテト	ナン こむぎこ あぶら バター(マーガリン) マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく レンズまめ しろいんげん ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト えだまめ パセリ ゴーヤ パプリカ コーン きゅうり	641	「キーマ」とはヒンディー語で「細かいもの」という意味です。ひき肉やレンズ豆などの、細かいものでカレーにしました。ナンにつけて食べましょう。
4火	むぎこはん	やしししゃも ひじきのいために かぼちゃのみそしる	(こめ) むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう てんぷら ししゃも ひじき とうふ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	524	一汁二菜(いちじゅうにさい)は、ご飯と汁物、主菜、副菜の組み合わせで、栄養と味のバランスがとりやすい組み合わせです。
5水	ロールパン	トマトのスパゲティ ほし☆のチーズサラダ	ロールパン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	トマト なす たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	642	トマトには、昆布と同じうま味成分「グルタミン酸」が含まれています。うま味たっぷりのスパゲティを味わいましょう。
6木	むぎこはん	チンジャオロースー シューマイ(2こ) ちゅうかスープ	(こめ) むぎ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく(ぎゅうにく) とりにく	ピーマン パプリカ しょうが たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ ねぎ	602	チンジャオ(青椒)は「ピーマン」、ロー(肉)は豚肉、スー(糸)は細切りという意味です。つまりチンジャオロースーはピーマンと豚肉の細切り炒めのことです。
7金	うめがかりはん	あまのがわじる さけのしおやき オクラのごまあえ たなばたデザート	(こめ) はるさめ ふ さとう ごま デザート	ぎゅうにゅう なた とうふ さけ	うめぼし しそ かいわれ にんじん えのきたけ オクラ もやし キャベツ	568	今日は七夕です。春雨と星の形の麩で「天の川」に見立てた、すまし汁や、切り口が星形の「オクラ」のごまあえを味わいましょう。
10月	しよくパン	しろいんげんポタージュ ハムときゅうりのサラダ えだまめ りんご&マーガリン	しよくパン じゃがいも さとう あぶら りんごジャム マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン ハム しろいんげん	にんじん たまねぎ コーン キャベツ えだまめ パセリ きゅうり	582	枝豆を、そのまま茹でて続けたら「大豆(だいず)」になります。大豆がまだ緑色のうちに味わっているのが「枝豆」です。
11火	むぎこはん	あかうおのからあげ きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	(こめ) むぎ でんぷん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう てんぷら あかうお とうふ あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく いんげん たまねぎ しめじ	621	よい姿勢で食べていますか? 背中を丸めて食べると、のどに詰まりやすくなったり消化が悪くなったりします。背筋を伸ばして食べましょう。
12水	sewari-koppaban	チリドッグ (チリコンカン・ウィンナー) ナタデココいりフルーツポンチ	せわりコッパパン あぶら こむぎこ しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく だいた	たまねぎ にんじん トマト にんにく みかん パイン もも ナタデココ レモン	703	今日は、パンにチリコンカンとウィンナーをはさんで、自分で作るチリドッグです。清潔な手で作りましょう。
13木	ナシゴレン	【世界の料理 インドネシア】 ソト・アヤム(とりにくのスープ) ガドガド(ゆでやさいのピーナッツソース)	(こめ) あぶら ピーナッツ ピーナッツバター さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ	579	世界の料理「インドネシア」です。ナシゴレンはインドネシアの代表的な炒めご飯で「ナン」は「ご飯」「ゴレン」は「揚げる」という意味です。
14金	おかがきさく ごはん	【和食の日】 ぶたにくとなすのなべしぎ そくせきづけ すまじる	(こめ) あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんが とうふ かまぼこ わかめ	なす ピーマン パプリカ キャベツ にんじん えのきたけ きゅうり	533	なすは、油との相性が良い野菜です。炒め物や揚げ物にすると、食欲のない夏でも、うまくエネルギーをとることができます。
17月	<p style="text-align: center;">うみのひ</p>						
18火	むぎこはん	なつやさいカレー ひじきとえだまめのサラダ みかんゼリー	(こめ) むぎ じゃがいも バター(マーガリン) さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく きんとさまめ チーズ ハム ひじき	にんじん たまねぎ なす トマト パプリカ しょうが にんにく キャベツ えだまめ	634	今日で1学期の給食は終わりです。夏休みも、朝・昼・晩の1日3回のごはんをきちんと食べて、元気に過ごしましょう。

のついたものは、おかがきまち (またはおかがきまちゅうへん) でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。



今月の給食には夏野菜をたっぷり使っています。

夏野菜を味方につけて暑さに負けない体を作りましょう。



夏の健康づくりに夏野菜を活用!

なす

油との相性のよいので、エネルギー補給に役立ちます。味噌汁にも一度ごま油で炒めて入れると甘みが増します。

きゅうり

水分たっぷりのきゅうりはゆっくり体の湿きを癒やします。

オクラ

成長に欠かせない葉酸やカルシウムなどが含まれます。ベーコンと一緒にさっと炒めてもおいしいですよ。

かぼちゃ

夏に収穫したみずみずしいかぼちゃを使ってカロテンたっぷりのかぼちゃの天ぷらはいかが?



トマト

生でおいしいトマトは、忙しい朝のお助けアイテム。

ピーマン

ツナや竹輪などと甘辛く炒めると食べやすくなります。

パプリカ

カラフルで料理のいろどりをよくするだけでなく、ビタミンが豊富。

枝豆

豆と野菜の栄養を兼ね備えた「スーパー夏野菜」。エネルギー代謝を助けます。