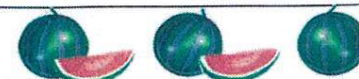


# 7月

## 予定給食献立表

志木市立志木小学校

給食室でお箸・スプーン・フォークを献立内容に合わせて準備しています。



令和4(2022)年度

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび										
<p><b>今月の目標 あつさにまけないからだをつくろう</b>            ~今月の献立のコンセプト 夏野菜は水分たっぷり!体の中からひやそう!~</p> <p>夏に負けない丈夫な体を作るためには、毎日の食事が大切です。            楽しく元気に過ごせるように、夏バテを解消する旬の食材、            栄養の詰まった夏野菜をしっかりと食べたいですね。            食欲が落ちていても食べやすいよう工夫していきたいです。</p>				<p>1 おむぎごはん</p> <p>618kcal 26.7g</p>										
<p>4 ジャンバラヤ</p> <p>アメリカ独立記念日献立</p> <p>683kcal 23.5g</p>	<p>5 おむぎごはん</p> <p>中華料理(四川)</p> <p>598kcal 29.6g</p>	<p>6 ゴマだれつけめん</p> <p>773kcal 29.8g</p>	<p>7 えびだまめごはん</p> <p>七夕献立 5年生枝豆もぎ</p> <p>666kcal 24.5g</p>	<p>8 しよくパン</p> <p>ハンガリー料理</p> <p>719kcal 23.9g</p>										
<p>11 パペロンチー</p> <p>516kcal 20.4g</p>	<p>12 わためごはん</p> <p>1週間早い食育の日献立</p> <p>545kcal 20.1g</p>	<p>13 なつめさしのカレーライス</p> <p>618kcal 21.2g</p>	<p>14 うな(にまんどんぶり)</p> <p>1日早い開校記念日お祝い献立 土用の丑の日献立</p> <p>646kcal 23.8g</p>	<p>表示の説明</p> <p>←上のだんの数字 エネルギー kcal            ↓下のだんの数字 たんぱく質 g</p>										
<p>ぎゅうにゅう ぶたかたにく ベーコン えび ウイナー どうふ どうにゅう おから</p>	<p>こめ こめあぶら バター こおぎこ オリーブオイル ピーマン セロリ さんおんどう こなざどう こめあぶら</p>	<p>たまねぎ トマト どうもろこし あかピーマン ピーマン セロリ にんにく おくら こなざどう こめあぶら</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたももにく こやどうふ どうふ たまご</p>	<p>こめ おぎ てんぶん こめあぶら さんおんどう さんおんどう ごまあぶら</p>	<p>にんにくしょうが ほしいたけ たけのこ ピーマン にら ねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたももにく みそ かつおぶし だいたず</p>	<p>うどん こめあぶら さんおんどう ねりごま こおぎこ てんぶん</p>	<p>きゅうり こまつな ばんのうねぎ たまねぎ きりぼしだいこん モロヘイヤ きゃべつ にんじん</p>	<p>ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく みそ あぶらあげ かまぼこ</p>	<p>こめ こめあぶら こめあぶら さとう ふ そうめん</p>	<p>えだまめ なす ピーマン あかピーマン どうがらし にんじん おくら こまつな</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ どうにゅう</p>	<p>パン こめあぶら メープルシロップ じゃがいも こおぎこ パター ワンタンのかわ</p>	<p>たまねぎ にんじん トマト きゃべつ きゅうり あかピーマン</p>
<p>ぎゅうにゅう たこ ハム</p>	<p>スパゲティ オリーブオイル はるさめ ごまあぶら さんおんどう</p>	<p>にんにく セロリ きゃべつ きゅうり たまねぎ あかピーマン レモン スイカ</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ とりひきにく たまご あぶらあげ みそ</p>	<p>こめ おぎ こめあぶら じゃがいも さとう じゃがいも ごま</p>	<p>たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん トマト きゃべつ おかひじき こまつな えのきたけ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたももにく かんでん</p>	<p>こめ おぎ こめあぶら じゃがいも こめこ さんおんどう さとう はちみつ</p>	<p>にんにくしょうが たまねぎ かぼちゃ にんじん トマト ズッキーニ レモン きりぼしだいこん きゅうり なす</p>	<p>ぎゅうにゅう いわし たまご あぶらあげ みそ はちようみそ どうふ かんでん</p>	<p>こめ てんぶん こめあぶら さんおんどう ごま さとう じゃがいも</p>	<p>にんじん ほう たまねぎ なす モロヘイヤ みかん パインアップル みかんかん</p>	<p>おもにからだをつくるしよくひん</p> <p>おもにねつやちからのもことになるしよくひん</p> <p>おもにからだのちようしきとどのえるしよくひん</p>		

### こんだてのなかから

- 1日 ひみつの食材が入るおかげでピーマンの肉詰めがさらにおいしくなります。
- 4日 アメリカの独立記念日にちなんで献立です。ひみつのブラウニーは、バターも牛乳も卵も使わないケーキです。
- 7日 七夕献立は、願いを書く短冊やお星様の入った「そうめん汁」と5年生がさやから出して作る今が旬の枝豆ご飯です。地元の旬の野菜を七夕に供えるとよいことからなすやピーマンを使った「鉄火なす」にしています。
- 12日 夏野菜を使った「夏の卵焼き」です。夏が旬の「？」を使ってしゃきしゃき和えを添えます。
- 14日 15日の開校記念日に合わせて一足早い、お祝い献立です。7月23日の土用の丑の日になんで、うなたま風井を作ります。国産の価格高騰を

※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ※給食費は8日に引き落とされます。(月額4400円) 忘れずに納入お願いいたします。  
 ※今年度の2学期の給食開始は8月31日の水曜日です。

