



7月分学校給食予定献立表

【給食目標】暑さに負けないよう食べよう



所沢市立柳瀬小学校

日	曜	献立名		(黄)おもに エネルギーの もとになる食品	(赤)おもに 体をつくる もとになる食品	(緑)おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
1	水	ガーリック トースト	牛乳 ポトフ スマイルポテト フレンチサラダ	パン、バター、あぶら、 ★じゃがいも 、さとう	牛乳、ウィンナー	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ、レタス、きゅうり、 とうもろこし	651	19.3	
2	木	肉じるうどん (うどん・しる)	牛乳 ちくわのこうみあげ シャキシャキポテトサラダ	うどん、あぶら、ごま、 さとう、こむぎこ、 ★じゃがいも	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 ちくわ、ハム	にんじん、たまねぎ、 ★ねぎ 、 しょうが、しいたけ、 ★ごぼう 、きゅうり	503	24.5	
3	金	とうもろこし ごはん	牛乳 スパイシーからあげ あぶらあげとやさいのあえもの かみなりじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 はるさめ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 とうふ、ぶた肉	★とうもろこし 、しょうが、 こんにゃく、キャベツ、 にんじん、もやし、 ★ねぎ 、 ★ごぼう 、たけのこ、きくらげ	602	26.9	
4	土	4ねんせいいらいごころボカ							
6	月	さとう あげパン	牛乳 ボールピーズ えだまめ コールスローサラダ	パン、あぶら、さとう、 ★じゃがいも	牛乳、肉だんご、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト、 マッシュルーム、 ★えだまめ 、 キャベツ、とうもろこし	595	22.7	
7	火	たなばた献立 たなばた ちらしずし	牛乳 ほしがたメンチカツ ゴーヤチャンプルー たなばたスープ	こめ、さとう、あぶら、 そうめん	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 ほしがたメンチカツ、 とうふ、たまご、 かつおぶし、とり肉	ごぼう、にんじん、ゴーヤ、 たまねぎ、オクラ、 ほうれんそう	629	26.4	
8	水	たてわり給食 トマト カレーライス (ごはん・ルウ)	牛乳 手づくりふくじんづけ スイカゼリー	こめ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう、ゼリー	牛乳、とり肉	トマト、ズッキーニ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、にんにく、 りんご、きゅうり、だいこん	544	18.6	
9	木	なつやさい スパゲティ (めん・ぐ)	牛乳 ポテトパイ かいそうサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 きょうざのかわ、 ★じゃがいも 、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ベーコン、かいそうミックス	にんにく、にんじん、たまねぎ、 なす、ズッキーニ、ピーマン、 トマト、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ	733	28.9	
10	金	ごはん	牛乳 サバのぶんかぼし なっとうあえ カレーとんじる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、サバぶんかぼし、 なっとう、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、みそ	★ごぼう 、もやし、にんじん、 キャベツ、 ★ねぎ 、こんにゃく	593	28.7	
13	月	わかめごはん	牛乳 2色肉じゃが メヌケのさいきょうやき キャベツのごまあえ	こめ、ごま、あぶら、 ★じゃがいも 、さとう	牛乳、わかめ、ぶた肉、 さつまいも、 メヌケさいきょうづけ	しらたき、にんじん、たまねぎ、 いんげん、キャベツ、 きゅうり、もやし	524	25.2	
14	火	ごはん	牛乳 てりやきハンバーグ めかぶのねばりあえ とうもろこしのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 ★じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、めかぶ、 ベーコン、とり肉、みそ、 とうりゅう	しょうが、 ★ごぼう 、もやし、 ★とうもろこし 、にんじん、 キャベツ	586	23.7	
15	水	ピンクポテト ピラフ	牛乳 オムレツ キャベツのレモンあえ ABCスープ	こめ、あぶら、 ★じゃがいも 、さとう、 マカロニ	牛乳、ベーコン、オムレツ、 とり肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 レタス、セロリ、キャベツ、 きゅうり、レモン	503	19.2	
16	木	あんかけ チャーハン (チャーハン・あん)	お茶 クレオパトラスープ にじいろクラゲみだいなゼリー (スイミーデザート)	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ、 ゼリー	やきぶた、ぶた肉、 ベーコン、かんでん	お茶、はくさい、にんじん、 チンゲンサイ、 ★ねぎ 、 しいたけ、しょうが、 ★モロヘイヤ 、たまねぎ、 むらさきキャベツ	447	13.3	
12回		★星マークがついている野菜は所沢産を予定しています。変更になる場合もあります。					平均栄養量	576	23.1

- ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
- ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。
- ※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 TEL 04-2944-0742)
- ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

夏野菜をたっぷりたべましょう！

太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がたくさん含まれています。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

赤色に栄養たっぷり

トマトの赤色の成分(リコピン)には、がんなどを予防する効果があり、体のさびつきを防ぎます。

ねばねばで免疫力アップ

おからのねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップします。

夏風邪対策

ピーマンはビタミンCが豊富ですが、夏風邪に効果的なビタミンAも含まれています。

手軽なエネルギー

とうもろこしの成分は糖質で、食べるエネルギーにかかります。主食として食べる围があるほど栄養豊富です。

自然な甘味でおやつに

かぼちゃはビタミンE(ACE)が豊富で、黄色の成分(カロテン)は体に抵抗力をつけます。

夏の疲労回復

えだまめはビタミンB1、B2を多く含む夏バテ、疲労回復に効果的です。

所沢市の農家さんが育てた野菜

- 吉田さんのピンクポテト
- 河口さんのこまつな
- 隅子ファームさんのじゃがいも
- 森田さんのじゃがいもとモロヘイヤ
- 野沢さんのとうもろこしとえだまめ
- 見澤さんのねぎ

納豆の日とは
「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせから、関西納豆工業協同組合が関西における納豆の消費拡大のため、1981年に関西地域限定の記念日として決めました。その後全国納豆協同組合連合会が1992年に改めて7/10を「納豆の日」と決めたとことで、全国的な記念日になりました。「納豆の日」が、あまり納豆を好まない関西発祥だったとは意外ですね。

納豆の栄養
納豆は消化吸収がよく、ビタミンB2は原料の豆の時より約5倍にも増えます。また、血管をつまらせる病気を防ぐ働きもします。納豆は臭いや味に好みがありますが、体にはとても良い食べ物なので、食べ方を工夫してぜひ好きになってほしいものです。10日の納豆和えは、ごはんにかけるのとさらにおいしくなります。