



7月給食献立予定表



新座市立新堀小学校

日付	牛乳	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
3 (月)	○ 	ししじゅうしい	ぶた肉 かまぼこ	米 油 ごま	刻み昆布 さやいんげん	塩 こしょう しょうゆ 酒	597 20.8
		ハムと大根のサラダ	ハム	さとう 油 ごま	だいこん にんじん キャベツ コーン	こしょう 酢 しょうゆ	
		牛乳寒天のみかんソースがけ	牛乳 生クリーム	さとう 三温糖	粉寒天 みかん	ぶどう酒	
4 (火)	○ 	ソフトフランスパン		小麦粉 さとう		ショートニング イースト 塩	663 25.5
		楽農会の野菜入りラザニア	ぶた肉 チーズ	ファルファッレ 油 薄力粉	なす にんにく しょうが かぼちゃ トマト	酒 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ ウスターソース ケチャップ	
		楽農会オリジナルサラダ		油	キャベツ きゅうり えだまめ	酢 塩 こしょう しょうゆ レモン汁	
5 (水)	○ 	ジャンバラヤ	ぶた肉 ベーコン あさり	米 麦 油	トマト缶 コーン ピーマン パプリカ	塩 こしょう パプリカ粉	602 28.5
		イカサラダ	いか	油 米粉 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	しょうゆ 酢 みりん	
6 (木)	○	冷やし中華	焼きぶた 卵	ちゅうかめん ごま油 油 三温糖	にんじん もやし きゅうり	塩 酢 酒 昆布 みりん しょうゆ	618 22.6
		笹かまぼこの二色揚げ	笹かまぼこ	米粉 油		青のり カレー粉	
7 (金)	○ 	七夕ちらし寿司	とり肉 卵 油揚げ	米 油 さとう 三温糖 ごま	さやいんげん にんじん かんぴょう しいたけ	塩 酢 酒 みりん しょうゆ	610 26
		七夕汁	とり肉	マカロニ 米粉めん	小松菜 にんじん だいこん しいたけ	塩 酒 みりん うすくちしょうゆ	
		七夕ゼリー	乳化剤	さとう みずあめ		レモン汁	
10 (月)	○	麦ごはん		米 麦			610 26
		かじき入り野菜炒め	かじきまぐろ 高野豆腐	油 でん粉	にんじん もやし たまねぎ たけのこ キャベツ 小松菜	酒 塩 こしょう しょうゆ	
		ちくわのサラダ	ちくわ	油 ごま	キャベツ にんじん コーン だいこん	酢 塩 こしょう しょうゆ	
11 (火)	○ 	50周年 オリジナルランチ 新堀ハッピーパスタ	ぶた肉 ベーコン	スパゲッティ 油 はちみつ	トマト なす かぼちゃ たまねぎ にんにく トマト缶	塩 こしょう ぶどう酒 ケチャップ しょうゆ ウスターソース バジル	612 24.3
		とろとろかぼちゃのサラダ	ハム	マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ	塩 こしょう 酢 ぶどう酒	
12 (水)	○	麦ごはん		米 麦			621 23.1
		マーボーなす	ぶた肉	油 でん粉 ごま油 三温糖	なす しょうが にんにく しいたけ にんじん ねぎ にら	とうぼんじゃん 鳥がら 酒 しょうゆ てんめんじゃん	
13 (木)	○	春雨サラダ	ハム 卵	春雨 油 ごま油 さとう	キャベツ にんじん もやし	酢 しょうゆ	604 23.7
		きんぴらごはん	油あげ	米 麦 ごま油 三温糖	ごぼう にんじん 糸こんにゃく	酒 しょうゆ だし昆布	
		白身魚のおろしソースがけ	メルルーサ	でん粉 油	だいこん	酒 塩 みりん しょうゆ 酢	
		ごまみそ和え 冷凍みかん		三温糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん みかん	しょうゆ みりん	
14 (金)	○	夏野菜カレー	ぶた肉	米 麦 油 米粉 はちみつ	トマト かぼちゃ なす にんにく しょうが にんじん	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース カレー粉	698 17.9
		即席漬け	昆布		大根 にんじん きゅうり	塩 しょうゆ	
		お楽しみデザート	豆乳	みずあめ さとう 油		みりん 塩	

※天候等により、食材を一部変更することがあります。
 ※病原性大腸菌O157の関係で、生野菜を使った献立は除いてあります。
 ※栄養価は中学年の値を基準としています。低学年は0、8、高学年は1、2をかけた値が目安です。

夏野菜を食べよう

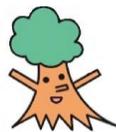
太陽の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、栄養がいっぱいつまっています。また、暑さでほてった体を冷やします。水分がたくさん含まれているので、暑い夏にはじょうずに取り入れることが大切です。しかし残念ながら、トマトやなす、ピーマン、きゅうりなどの夏野菜を苦手とする子供たちがたくさんいます。苦手なものでも少しずつチャレンジして、いろいろなものを食べられるようになってほしいと願います。給食では、さまざまな夏野菜が登場します。しっかり食べて、この夏を乗り切りましょう。

【夏野菜の例】

トマト なす ピーマン 枝豆
 オクラ とうもろこし ゴーヤ
 さやいんげん モロヘイヤ
 きゅうり しそ など



新堀小学校50周年オリジナルランチ完成しました！



「新堀小学校50周年オリジナル給食メニューを考えよう！」への参加ありがとうございました。集まったメニューの中には、「なすが苦手な人でも食べてもらえるように工夫した」「アレルギーの子でも食べられるように卵を使わないでプリンを考えた」などどれも工夫がみられ、とても感動しました。今回は、6年1組磯谷さん、5年1組のお友達、4年3組中村さん、鈴木さん1年2組児島さん、1年3組本さんの料理を組み合わせることになりました。「新堀小学校開校50周年記念オリジナルランチ」は7月の11日に給食で登場する予定です。今が旬の楽農会の野菜を使う予定です。このオリジナルランチが今後の開校記念日に給食で登場する思い出のメニューになればと思います。



©新座市2010

今月の新座市内でとれた新鮮野菜は、「小松菜、にんじん、」です。

