



7月給食献立予定表



新座市立新堀小学校

日付	牛乳	こ ん だ て	おもな食品				1人分 - (kcal) たんぱく質 (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	
1 (月)	○	ひじきごはん	ぶた肉 大豆 油あげ ひじき	米 麦 油 三温糖	にんじん 干し椎茸	酒 塩 みりん 醤油 昆布	646 26.6
		アジの南蛮漬け	アジ	でん粉 油 三温糖	にんじん 玉ねぎ 小松菜	酒 醤油 酢	
		かぶときゅうりの和え物		ごま油 三温糖	かぶ きゅうり	塩 醤油	
		フローズンヨーグルト	ヨーグルト				
2 (火)	○	ミートビーンズスパゲティ	ぶた肉 チーズ 大豆	スパゲティ オリーブ油 油 薄力粉	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん セロリートマト	ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース こしょう ウスターソース 塩 醤油	624 30.7
		とうもろこし			とうもろこし		
3 (水)	○	キムチチャーハン	ぶた肉 卵	米 麦 ごま油 油	キムチ にはら	醤油 塩	589 22.1
		グリーンサラダ	ベーコン	油	キャベツ きゅうり えだまめ レモン汁	醤油 塩 酢 こしょう	
		こだますいか			すいか		
4 (木)	○	ソフトフランスパン		小麦粉 さとう		ショートニング 塩 イースト	586 23.9
		とり肉のラタトゥイユがけ	ベーコン とり肉	米粉 油 オリーブ油	玉ねぎ なす ピーマン にんにく トマト	酒 塩 こしょう	
		花豆とかぼちゃのポタージュ	白花豆 牛乳	バター 米 クリーム	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう 鳥がら	
5 (金)	○	こぎつね寿司	油あげ とり肉 卵	米 さとう 三温糖 油 ごま	にんじん さやいんげん	酢 塩 みりん 酒 醤油	597 26.6
		セタ汁	とり肉 米粉めん		にんじん 干し椎茸 大根 おくら	塩 みりん 酒 醤油 鰹節	
		えだまめ			えだまめ	塩	
8 (月)	○	ししじゅうしい	ぶた肉 昆布	米 油 ごま		塩 醤油 酒 こしょう 鰹節	590 20.9
		ツナ入りにんじんしりしり	ツナ 卵	油	にんじん もやし	塩 醤油 こしょう	
		牛乳寒天のピンスソースがけ	牛乳	さとう クリーム	パイン	ぶどう酒 寒天	
9 (火)	○	冷やし中華	とり肉	中華めん ごま油 三温糖	にんじん もやし きゅうり	醤油 酢 みりん 酒 塩 こしょう 鰹節	613 28.9
		ちくわの いしがき揚げとカレー揚げ	ちくわ	油 米粉 ごま でん粉		カレー粉	
10 (水)	○	麦ご飯・彩の国ひきわり納豆	ひきわり納豆	米 麦			651 23
		かぼちゃのそぼろあんかけ	とり肉	油 三温糖 でん粉	かぼちゃ 生姜 玉ねぎ	酒 みりん 醤油 塩	
		すまし汁	豆腐		えのきたけ 小松菜	酒 みりん 醤油 塩 鰹節	
11 (木)	○	バターロール	脱脂粉乳	小麦粉 マーガリン さとう		イースト 塩	611 26.5
		スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵	じゃがいも	玉ねぎ にんじん	塩 こしょう ケチャップ	
		コーンサラダ		油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	塩 こしょう 酢 醤油	
		ABCスープ	ウインナー	油 マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	塩 こしょう 醤油 ぶどう酒 鳥がら	
12 (金)	セレクト 飲み物	夏野菜カレー	とり肉	米 麦 油 薄力粉 じゃがいも はちみつ	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん トマト なす かぼちゃ ピーマン	ぶどう酒 ケチャップ 醤油 ウスターソース 中濃ソース カレー粉 塩 こしょう	665 18.3 コーヒー 牛乳の 場合
		キャベツの昆布漬け	昆布		キャベツ 大根	塩 醤油	

※天候等により、食材を一部変更することがあります。

※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。

【行事食・旬の食材等】



●4日【フランスの料理・オリンピック開催国】

フランスパン・とり肉のラタトゥイユがけ・ポタージュ

夏野菜をたっぷり使ったラタトゥイユをとり肉にかけます。ポタージュは、野菜や米を煮てミキサーにかけ、とろっと仕上げたスープです。

●5日【七夕献立】セタ汁

大根・人参を短冊に、米粉めんを天の川に見立てた汁物です。星形のおくらとにんじんも入っています。

●8日【沖縄料理】

ししじゅうしい・にんじんしりしり・牛乳寒天のピンスソース

昆布が入った混ぜごはん(ししじゅうしい)や沖縄でよく食べるにんじんしりしり、パインを使ったデザートをつけます。

●10日【なっとうの日】7・10

日にちのごろ合わせ「なっとう」にちなんでつめます。

●11日【スペイン】新メニュー:スパニッシュオムレツ

じゃがいも・にんじん・ベーコンなどが入ったスペインの卵料理です。

●12日【飲み物セレクト】

コーヒー牛乳・りんごジュース・飲むヨーグルトの中から事前に選んだ1つの飲み物を飲みます。



今月使用する新座市内でとれた新鮮野菜は、「こまつな、にんじん、だいこん」です。



野火止に住む鈴木農園さんの野菜を毎月使用しています。鈴木さんが育てる野菜は、野菜がピンとして新鮮でみずみずしくて、おいしいです。



今月使用する新堀小の楽農会野菜は、「きゅうり・なす・オクラ・にはら」を予定しています。

地域の方が定期的に集まり、学校農園の野菜を栽培しています。児童は毎週月曜日に活動しています。収穫時期や収穫量は天候によるため、給食で使用する日を定めず、



給食費について ゆうちょう銀行による自動引落としになります。【引き落とし日:7月5日】

給食費:毎月4000円(振込手数料は1人につき10円かかります)
引落日:毎月5日(祝休日は翌営業日)

※スムーズな会計処理にご協力をお願いいたします。
※給食費は、食材料費にあてさせていただきます。

