



日 曜	もりつけず	こんだてめい	I 補 給 ー たん ば く 質	おもにからだをつくるしょくひん (ぎゅうにゅう・肉・さかな・ま め・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょく ひん (米・パン・めん・さとう・あぶ らなど)	おもにからだのちょうしをととのえ るしょくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
1 火	おきなわきょう どりようり くあじゅーしー もずくじる	牛乳 くあじゅーしー まぐろのたつたあげ もずくじる	603 kcal 28.0g	牛乳 ぶた肉 こんぶ かまぼこ 油あげ まぐろ もずく けいらん	米 米サラダ油 さとう ごま でんぶん なたねサラダ油 でんぶん	にんじん しょうが こまつな 玉ねぎ	酒 しょうゆ・しお みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 酒、しお
2 水	旅する給食 ～ハワイ～ フリフリチキン ロミロミ サラダ ロングライススープ 麦ごはん	牛乳 麦ごはん フリフリチキン ロミロミサラダ ロングライススープ	605 kcal 28.0g	牛乳 とり肉 ツナ とり肉	米 麦 米サラダ油 はるさめ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ホールコーン えだまめ きゅうり にんじん こまつな しょうが にんにく	白ワイン ケチャップ しょうゆ こくもつす しょうゆ こしょう 酒 しょうゆ しお
3 木	かきあげ ひやし肉じるうどん つゆ 夏やさいのかきあげ	牛乳 ひやし肉じるうどん 夏やさいのかきあげ	624 kcal 24.9g	牛乳 油あげ ぶた肉 ちくわ けいらん	うどん さとう 米サラダ油 はくりきこ なたねサラダ油	干ししいたけ 長ねぎ こまつな 玉ねぎ にんじん かぼちゃ いんげんまめ 長ねぎ	みりん 酒 しょうゆ しお ベーキングパウダー
4 金	マーボーどん 麦ごはん・ぐ おしきサラダ	牛乳 マーボーどん チョレギサラダ	612 kcal 26.8g	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ のり	米 麦 米サラダ油 さとう でんぶん ごま油 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干ししいたけ にんじん にら こまつな もやし キャベツ にんじん にんにく レモンがじゅう	トウバンジャン 酒 しょうゆ テンメンジャン しょうゆ しお
7 月	たなばた のこんだて ちらしすし 七タカップゼリー	牛乳 ちらしすし そうめんじる 七タカップゼリー	574 kcal 18.6g	牛乳 こうやとうふ 油あげ のり とり肉 アガー	米 米サラダ油 さとう ごま きゅう とうふ ナタデココ さとう サイダー	かんぴょう にんじん 干ししいたけ たけのこ いんげんまめ にんじん 干ししいたけ パイン缶	酒 こくもつす しお しょうゆ 酒 みりん しお しょうゆ 赤ワイン
8 火	ハムサラダ 二色あげパン 冬がんととうふのスープに ハムサラダ	牛乳 二色あげパン 冬がんととうふのスープに ハムサラダ	611 kcal 26.6g	牛乳 うぐいすきな粉 とり肉 とうふ ハム	ツイストパン さとう なたねサラダ油 米サラダ油 でんぶん ごま油 米サラダ油	玉ねぎ にんじん 冬がんと 長ねぎ しょうが にんにく えだまめ きゅうり ホールコーン にんじん キャベツ	しお しお こしょう しょうゆ こくもつす しょうゆ こしょう しお
9 水	すいか こまつなチャーハン ワンタンスープ すいか	牛乳 こまつなチャーハン ワンタンスープ すいか	591 kcal 23.9g	牛乳 けいらん やきぶた とり肉	米 麦 米サラダ油 ごま ごま油 ワンタン ごま油	こまつな しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく	酒 しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ ラー油

7月の給食を紹介します！

7月1日(火)

暑さに負けるな！沖縄の郷土料理

くあじゅーしーは沖縄の混ぜご飯。もずく汁は沖縄で日常的に食べられているもずくを使った汁ものです。



7月2日(水)

旅する給食～ハワイ～

ハワイでフリフリは「回す」、ロミロミは「もむ」、ロングライスは「春雨」のことです。さて、どんな給食が出てくるでしょう？



7月7日(月)

七夕献立

そうめんを天の川に見立てて、星形の麩をちりばめたそうめん汁です。



※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※7月10日(木)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。





日 曜	もりつけず	こんだてめい	1人分 たんぱく質	おもにからだをつくるしょうくひん (ぎゅうにゅう・肉・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうくひん (米・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをとるしょうくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
10 木	とりそばうどん・ しょうゆ・ごま油・ ごま油・ごま油	牛乳 とりそばうどん ごま油・ごま油・ ごま油・ごま油	561 kcal	牛乳 とり肉 けいらん	米 麦 米サラダ油 さとう	しょうが にんじん いんげんまめ	酒 しょうゆ みりん
11 金	ぶっかけおやき ごま油・ごま油・ ごま油・ごま油	牛乳 麦ごはん さけのしおやき ごま油・ごま油・ ごま油・ごま油	660 kcal	牛乳 さけ ぶた肉 みそ かまぼこ とうふ わかめ	米 麦 米サラダ油 さとう でんぶ	えのきだけ こまつな 長ねぎ	しょうゆ しおこうじ 酒 しょうゆ
14 月	しゃきしゃきおやき ごま油・ごま油・ ごま油・ごま油	牛乳 わかめごはん かんこく風肉じゃが しゃきしゃきおやき	541 kcal	牛乳 わかめごはんのもと ぶた肉 ごま油 さとう	米 麦 ごま こんにゃく じゃがいも さとう こま 米サラダ油 ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ きりぼし大根 こまつな もやし にんじん きゅうり	酒 みりん しょうゆ コチュジャン しょうゆ こくもつす
15 火	どれか1つ 夏やさいの ドライカレー じゃこと大根の サラダ	セレクト コーヒーマルク りんごジュース みかんジュース 夏やさいのドライカレー じゃこと大根のサラダ	(平均) 620 kcal (平均) 21.9g	コーヒーマルク りんごジュース みかんジュース ぶた肉 ちりめんじゃこ	りんごジュース みかんジュース 米 麦 米サラダ油 米こ 米サラダ油 さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす きゅうり にんじん 大根 しょうが	しお こしょう しょうゆ オールスパイス マスターソース カレー こくもつす しお しょうゆ
16 水	ヨーグルト和え でりゆき けんちん汁 やさいサラダ	牛乳 でりゆきチキン スパゲティ やさいサラダ ヨーグルト和え	577 kcal 25.0g	牛乳 とり肉 スパゲティ はくりきこ でんぶ なたねサラダ油 オリーブ油 米サラダ油	しょうが にんにく ごぼう 玉ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	しお しょうゆ 酒 白ワイン とうがらし こしょう こくもつす しお こしょう	
※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。				今月の栄養価平均	エネルギー 601kcal	たんぱく質 24.9g	
				文科省栄養基準値	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g	

給食だより 第2号

暑い日が多くなり、季節はすっかり夏です。

気温も湿度も高くなり、じめじめとした暑い季節がやってきました。この時期には、熱中症や夏ばてが心配になります。熱中症や夏ばてを予防するためには、こまめに水分をとること、毎日、3回の食事をしっかりとることが大切です。毎日、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

《保護者の方へ》

- ★1学期の給食は、7月16日(水)が最終日になります。
- ★2学期の給食は、9月3日(水)から始まります。
- ★7月の給食費の引き落としは10日(木)です。
- 1～5年生は4,510円(手数料10円含む)
- 6年生は3,970円(手数料10円を含む)です。
- 残高不足にご注意ください。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気を付けよう 冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
-------------------------------------	--	--	--

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの
で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を自
覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
活動したりするエネルギーを補給することがで
きます。朝ごはんを食べるためには、早起き
をして時間にゆとりを持つことが大切です。

新座市イメージ
キャラクター
「ソウキリン」