

7月 献立表



2023年 7月

北区立十条小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 備考 |
|-----|--|------|--|------------------------------------|-------------------------|---|--|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| | | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 ビタミンA | 4群 ビタミンC | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | |
| 3月 | ごはん 油揚げの春巻き 中華和え 夏野菜のみぞ汁 | ○ | 油揚げ、鶏肉 白みそ、赤みそ | ★牛乳 ちりめん | にら、にんじん かぼちゃ こまつな | たけのこ、もやし ねぎ、きゅうり 玉葱、なす | 米、三温糖 緑豆はるさめ でんぶん スパゲッティ じゃがいも | サラダ油 ごま油 白いりごま | 580 kcal 22.0 g 18.4 g 2.9 g | |
| 4火 | 焼き肉丼 ワカメスープ メロン | ○ | ★豚肉 かまぼこ、豆腐 | ★牛乳 わかめ | にんじん にら | にんにく、キャベツ 玉葱、しょうが しめじ、ねぎ ★アンデスメロン | 米、米粒麦 | サラダ油 ごま油 白いりごま | 612 kcal 20.9 g 24.2 g 2.7 g | リモート 産地巡り (新潟県) |
| 5水 | バターロールパン ポークビーンズ ぱりぱりサラダ | ○ | いんげんまめ(乾) 大豆、★豚肉 ツナ水煮 | ★牛乳 | にんじん | にんにく、しょうが 玉葱、グリーンピース キャベツ、きゅうり | ★バターロールパン じゃがいも ワンタンの皮 小麦粉、三温糖 | サラダ油 マーガリン(乳不使用) | 591 kcal 22.2 g 26.3 g 2.7 g | |
| 6木 | 塩ラーメン 海藻サラダ ホワイトゼリー | ○ | ★豚肉 | ★牛乳、ちりめん 海藻サラダ(乾燥) 粉寒天、★カルピス | にんじん にら | にんにく、しょうが もやし、ねぎ ホールコーン キャベツ、きゅうり みかん缶 | 蒸し中華めん 三温糖、上白糖 | サラダ油、ごま油 白いりごま 白すりごま | 585 kcal 19.3 g 24.0 g 2.8 g | |
| 7金 | おなごのちらし寿司 鶏の唐揚げ 紅白はんぺん入りおまし汁 | ジョア | おなご(かば焼き) 油揚げ、たまご 鶏肉、紅白はんぺん | 刻みのり、わかめ ★ジョア(プレーン) | にんじん | きゅうり、干し椎茸 にんにく、しょうが えのきたけ、ねぎ | 米、三温糖 でんぶん、小麦粉 | サラダ油 揚げ油 | 643 kcal 27.7 g 25.9 g 2.4 g | 開校記念日 (1周年) |
| 10月 | ごぼうおごぼん 魚の香味焼き ごま和え じゃが芋とわかめのみぞ汁 | ○ | 鶏肉、油揚げ さわら 白みそ、赤みそ | ★牛乳 わかめ | にんじん こまつな | にんにく、しょうが ねぎ、もやし ホールコーン、玉葱 | 米、三温糖 じゃがいも | サラダ油 白いりごま 白すりごま | 600 kcal 28.6 g 20.7 g 2.8 g | |
| 11火 | バジルパスタ フレンチサラダ オレンジ | ○ | ★ベーコン いか | ★粉チーズ ★牛乳 | バジル こまつな にんじん | にんにく、玉葱 しめじ、キャベツ ホールコーン ★オレンジ | スパゲッティ 三温糖 | オリーブ油 サラダ油 | 602 kcal 20.6 g 30.3 g 2.0 g | |
| 12水 | ライス&アドホ しゃきしゃきサラダ トゥロン(バナナの春巻き) | ○ | 鶏肉 うずら卵水煮 | ★牛乳 ちりめん | こねぎ にんじん みずな | にんにく、しょうが 玉葱、だいこん きゅうり ★バナナ | 米、米粒麦 三温糖、黒砂糖 はるまきの皮 小麦粉 | サラダ油 白いりごま 揚げ油 | 676 kcal 24.3 g 22.5 g 2.2 g | 世界の料理 「フィリピン」 |
| 13木 | ひりめし 太平洋(たいびーえん) いきなり団子 | ○ | 押し豆腐、油揚げ ★豚肉、いか かまぼこ、あずき うずら卵水煮 | ★牛乳 | にんじん | ごぼう、干し椎茸 切干しだいこん 玉葱、はくさい たけのこ(ゆで) きくらげ(乾) ねぎ、しょうが | 米、三温糖 緑豆はるさめ さつまいも 小麦粉、白玉粉 | サラダ油 白いりごま ごま油 | 630 kcal 23.3 g 15.6 g 2.3 g | 郷土料理 「熊本県」 |
| 14金 | きなご揚げパン ニース風サラダ コーンポタージュ | セレクト | きな粉、鶏肉 ツナ水煮 | ★牛乳、★カフェオレ ★調理用牛乳 ★生クリーム | にんじん さやいんげん | キャベツ、きゅうり にんにく、レモン汁 玉葱、クリームコーン マッシュルーム ★りんごジュース | ★コッペパン グラニュー糖 じゃがいも 三温糖、小麦粉 | サラダ油、揚げ油 オリーブ油 ★バター | 608 kcal 22.2 g 31.1 g 2.5 g | セレクト ドリンク |
| 18火 | ごはん 鶏ささみのレモン煮 切り干し大根のサラダ さつま芋のみぞ汁 | ○ | 鶏ささみ 油揚げ 赤みそ、白みそ | ★牛乳 ちりめん 生わかめ | にんじん | レモン汁、キャベツ 切干しだいこん えだまめ、ねぎ えのきたけ | 米、でんぶん 三温糖 さつまいも | 揚げ油、サラダ油 白すりごま 白いりごま | 608 kcal 27.5 g 18.6 g 2.4 g | |
| 19水 | ジャージャー麺 米粉のきなご煮しパン 小玉すいか | ○ | 鶏肉、たまご 赤みそ、八丁味噌 きな粉、豆乳 | ★牛乳 | にら | にんにく、しょうが 干し椎茸、たけのこ ねぎ、玉葱、きゅうり キャベツ、★小玉すいか | 蒸し中華めん 三温糖、でんぶん 米粉 | サラダ油 ごま油 | 601 kcal 26.1 g 21.6 g 2.6 g | |
| 20木 | ドライカレー レモンサラダ いちごのアイス | ○ | ★豚肉、鶏肉 レンズまめ(乾) | ★牛乳 | にんじん | 玉葱、キャベツ にんにく、しょうが セロリ、もやし マッシュルーム きゅうり、レモン汁 ホールコーン | 米、米粒麦 小麦粉、三温糖 いちごのアイス | サラダ油 | 630 kcal 21.0 g 17.1 g 2.2 g | 給食終 |

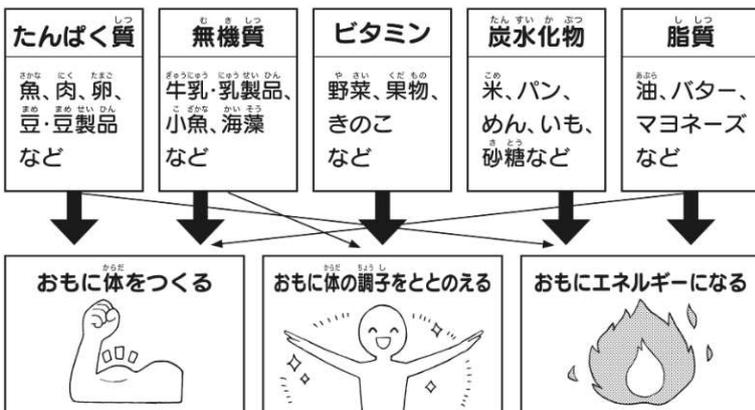
※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています
 ※仕入れ等の関係上、予告なく献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

暑い夏こそ

栄養バランスを大切に

五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き(体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる)をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりと取りましょう。



7月7日は七夕



七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。