



7月の予定献立表



平成27年度

志木市立宗岡第四小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの お か ず					
1	水	ごはん 	ぎゅうにゅう てづくりカレーじゃこぶりかけ あじのピリカラフル モロヘイヤのスープ	541	26.0	ぎゅうにゅう あじ とうふ ちりめんじゃこ	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま	あおピーマン あかピーマン きいろピーマン にんにく たまねぎ モロヘイヤ
2	木	ごはん 	ぶたどん しゃきしゃきサラダ れいとうパイ	579	22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ばんのうねぎ しょうが おかひじき にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ れいとうパイ
3	金	うどん 	きつねうどん みそポテト	545	25.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	うどん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ
6	月	パン 	セルフハンバーガー ABCスープ	521	20.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	パン パンこ さとう マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ
7	火	すめし 	たなばたこんだて うなぎいりちらし あまのがわスープ すいか	570	28.1	ぎゅうにゅう うなぎのかばやき たまご	こめ さとう そうめん あぶら ごま	にんじん オクラ れんこん ほししいたけ すいか
8	水	ごはん 	えだまめごはん てっかなす みそしる	540	24.6	ぎゅうにゅう えだまめ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	こめ さとう あぶら	あおピーマン とうがらし こまつな にんじん なす ねぎ
9	木	ごはん 	1ねんせいかわむきたいけん キムタクごはん ゆでとうもろこし サンラータン	481	20.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ たまご	こめ でんぷん ごまあぶら	とうもろこし キムチ たくあん ほししいたけ たけのこ
10	金	ちゅうかめん 	ジャーチャーめん みどりのじゃがまるくん	787	27.4	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ たまご	ちゅうかめん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり もやし パセリ
13	月	ごはん 	チンジャオロースー やさいのバンバンジー	482	19.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	こめ さとう でんぷん あぶら ねりごま ごまあぶら	あおピーマン にんじん ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし
14	火	むぎごはん 	のむヨーグルト なつやさいかレー だいずとかぼちゃのあげに セレクトデザート	549	24.5	はっこうにゅう ぶたにく だいず かえりにほし	こめ おおむぎ じゃがいも でんぷん さとう あぶら しろごま	にんじん あおピーマン かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ スッキーニ ホールトマト りんご

- おはしとマスクは毎日持ってきてください。
- 食 材 料 の都合により献立が変わることがあります。

今学期最後の給食でセレクトデザートを行います。
あんにとろろ
チョコムース
さくらんぼゼリー
 の3種類から1つ選びます。

給食集金

4100円※5年生は集金額の変更があります。

毎月の給食集金はつり銭のないよう
ご協力よろしくお願ひします。

今月の給食集金日は1日(水)です。
おつりのないようお願ひいたします。

☆☆今月は七夕献立があります☆☆

昔から七夕にはそうめんを食べる習慣があることを
知っていますか？
健康になる、織物が上手になる、恋が成就するなどの言い伝
えもあるそうです。
今月の七夕献立には汁物にそうめんを入れました。
天の川のように見えるそうめん汁をお楽しみに！

そして、七夕献立の五目ちらしにはうなぎが入っています。
夏を乗り切るために昔から食べられている“うなぎ”は
ビタミン類、無機質も豊富で栄養価が高い食材です。
うなぎパワーでこれから更に暑くなる夏を乗り切りましょう

きゅうしょくもくひょう

しょくじ み
食事のマナーを身につけよう！

