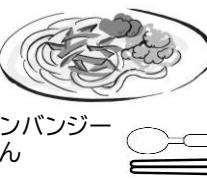
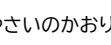
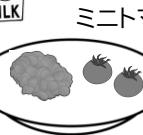
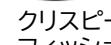
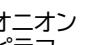
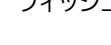
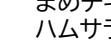
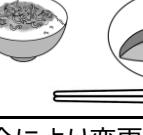
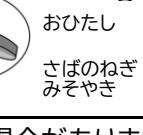
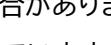
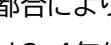
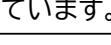


日付	こんだて名	主な材料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
1 (火)	    <b>ぎゅうにゅう</b> <b>えだまめ</b> <b>バンバンジーめん</b>	<b>牛乳</b>	牛乳			熱量 635 kcal 蛋白質 26.7 g
		<b>バンバンジー麺</b>	中華麺 ごま油 ごま 砂糖	鶏肉	きゅうり もやし 人参 長ねぎ しょ うが	
		<b>枝豆</b>		枝豆	塩	
		<b>ヨーグルト</b>	ヨーグルト			
2 (水)	   <b>ぎゅうにゅう</b> <b>やさいのかおりあえ</b> <b>ぶたにくの おうしどん</b>	<b>牛乳</b>	牛乳			熱量 625 kcal 蛋白質 21.8 g
		<b>豚肉のおろし丼</b>	米 麦 片栗 粉 菜種油 砂糖 ごま	豚肉	しょうが 大根 小ねぎ	
		<b>野菜の香り和え</b>	ごま油 砂糖		きゅうり きやべつ にんじん みょうが	
3 (木)	     <b>ぎゅうにゅう</b> <b>ミニトマト</b> <b>オニオンピラフ</b> <b>クリスピーフィッシュ</b>	<b>牛乳</b>	牛乳			熱量 595 kcal 蛋白質 26.7 g
		<b>オニオンピラフ</b>	米 麦 米油	鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	
		<b>クリスピーフィッシュ</b>	コーンフレー ク 菜種油 小麦粉 パン 粉	ホキ		
		<b>ミニトマト</b>			ミニトマト	
4 (金)	     <b>わなしの マフィン</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>まめチキン ハムサラダ</b> <b>にんじん ごはん</b>	<b>牛乳</b>	牛乳			熱量 626 kcal 蛋白質 21.3 g
		<b>人参ごはん</b>	米 麦 米油 ごま	油揚げ 鰹節	人参	
		<b>豆チキンハム サラダ</b>	米油	チキンハム	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	
		<b>和梨のマフィン</b>	小麦粉 バター 砂糖	卵 ヨーグルト	和梨缶	
7 (月)	     <b>ぎゅうにゅう</b> <b>たなばたじる</b> <b>こぎつねずし</b>	<b>牛乳</b>	牛乳			熱量 601 kcal 蛋白質 20.1 g
		<b>こぎつね寿司</b>	米 麦 米油 ごま 砂糖	豚肉 油揚げ	しょうが 人参	
		<b>七夕汁</b>	そうめん	鶏肉 かまぼこ	人参 オクラ	
		<b>みかんゼリーポンチ</b>	砂糖		みかんジュース りんご缶 パイン缶	
8 (火)	     <b>のむ ヨーグルト</b> <b>おひたし</b> <b>さばのねぎ みそやき</b>	<b>飲むヨーグルト</b>	飲むヨーグルト			热量 589 kcal 蛋白質 21.8 g
		<b>ゆかりふりかけご飯</b>	米 麦 ごま	しらす干し	ゆかり	
		<b>さばのねぎみそ焼き</b>	米油 砂糖	さば みそ	しょうが 長ねぎ	
		<b>おひたし</b>	砂糖		小松菜 もやし えのき	

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍/5・6年1.2倍 が目安です。

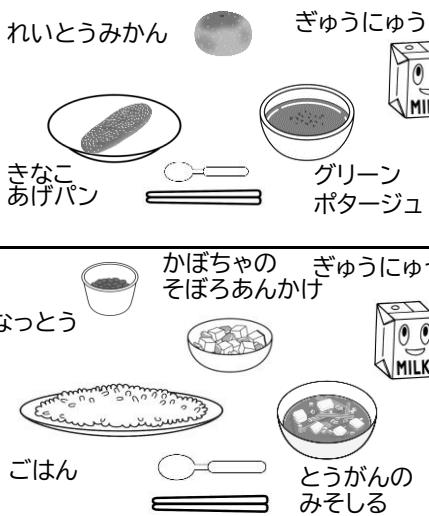
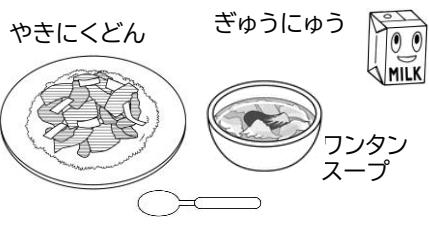
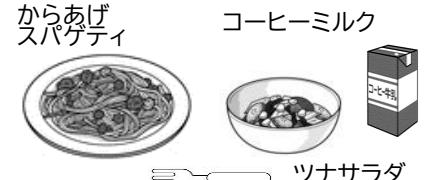
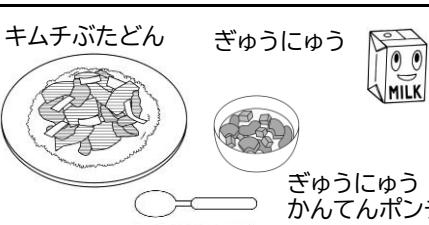
## 今月の地場産物(新座市産)

小松菜 きゅうり 玉ねぎ トマト チンゲン菜 なす



## 今月の埼玉県産

牛乳・しょうゆ・みそ・小麦粉  
油揚げ(大豆)・納豆  
パンや中華麺(小麦の一部)

日付	こんだて名	主な材料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
9 (水)		牛乳	牛乳			热量 624 kcal 蛋白質 22.1 g
		きな粉 揚げパン	ツイストパン なたね油 砂糖	きな粉	塩	
		グリーンポタージュ	米油	ベーコン 牛乳 クリーム 玉ねぎ 枝豆ペースト	(鶏がらだし) 塩 こしょう	
10 (水)		冷凍みかん		みかん		热量 629 kcal 蛋白質 23.9 g
		牛乳	牛乳			
		ごはん	米 麦			
		納豆		納豆		
		冬瓜のみぞ汁		みそ	とうがん こねぎ	
11 (金)		かぼちゃのそぼろあんかけ	菜種油 米油 砂糖 片栗粉	豚肉	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ	热量 588 kcal 蛋白質 27.8 g
		牛乳	牛乳			
		焼肉丼	米 麦 米油 砂糖 こま油 片栗粉	豚肉	玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ にら 赤ピーマン	
14 (月)		ワンタンスープ	ワンタン ごま油	鶏肉	長ねぎ 人参 もやし チンゲン菜	(かつお・昆布だし)酒 塩 こしょう しょうゆ
		コーヒーミルク	コーヒーミルク			
		から揚げスパゲティ	スパゲッティ 米油 片栗粉 菜種油 砂糖 オリーブ油	鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく 唐辛子 玉ねぎ ごぼう	
15 (火)		ツナサラダ	米油 砂糖	ツナ ひじき	きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	塩 こしょう 酢 しょうゆ
		牛乳	牛乳			
		キムチ豚丼	米 麦 ごま油	豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 もやし にら 白菜キムチ	
16 (水)		牛乳寒天ポンチ	砂糖	牛乳 クリーム	りんご缶 パイン缶 甘夏缶	白ワイン 寒天 (鶏がらだし) 塩 赤ワイン しょうゆ ケチャップ ウスター 中濃 ターメリック カレー粉 パプリカ こしょう
		セレクトドリンク	牛乳 いちごミルク		りんごジュース	
		夏野菜カレー	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも 菜種油 はちみつ	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト かぼちゃ なす	
		海藻サラダ	ごま油 砂糖	海藻ミックス	キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 こしょう しょうゆ

※栄養価は牛乳をセレクトした場合です

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍／5・6年1.2倍 が目安です。

## 7月16日(水)は飲み物のセレクト給食です。

7月の給食最終日は、セレクト給食です。4種類の飲み物を紹介し、原材料・アレルゲン・栄養価・リサイクルの可否などを知らせた上で、選んでもらいました。各自いろいろなポイントで決めていたようです。※種類は右の通りです。楽しみながら、食べるものを自分で選ぶ力(食品選択力)を身につけてほしいと思っています。

