

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)	 ヨーグルト りゅうにゅう えだまめ バンバンジーめん	牛乳	牛乳			熱量 635 kcal 蛋白質 26.7 g
		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	(かつお・さばだし) 酒 しょうゆ 酢 ラー油 みりん 塩	
		枝豆		枝豆	塩	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
2 (水)	 りゅうにゅう ぶたにくのおろしどん やさいのかおりあえ	牛乳	牛乳			熱量 625 kcal 蛋白質 21.8 g
		豚肉のおろし丼 野菜の香りあえ	豚肉	しょうが 大根 小ねぎ	酒 唐辛子 みりん しょうゆ	
3 (木)	 りゅうにゅう オニオンピラフ クリスピーフィッシュ ミニトマト	牛乳	牛乳			熱量 595 kcal 蛋白質 26.7 g
		オニオンピラフ	鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	(鶏がらだし) 白ワイン 塩 こしょう	
		クリスピーフィッシュ ミニトマト	ホキ		塩 こしょう 白ワイン	
4 (金)	 りゅうにゅう わなしのマフィン にんじんごはん まめチキンハムサラダ	牛乳	牛乳			熱量 626 kcal 蛋白質 21.3 g
		人参ごはん	米 麦 米油 米油 米油 米油	油揚げ 鰹節 人参	酒 みりん しょうゆ	
		豆チキンハム サラダ 和梨のマフィン	チキンハム 卵 ヨーグルト	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 和梨缶	塩 こしょう 酢 辛子 しょうゆ ベーキングパウダー	
7 (月)	 りゅうにゅう ☆たなばたこんだて☆ みかんゼリーポンチ こぎつねずし たなばたじる	牛乳	牛乳			熱量 601 kcal 蛋白質 20.1 g
		こぎつね寿司	米 麦 米油 米油 米油 米油	豚肉 油揚げ	しょうが 人参	
		セタ汁	そうめん	鶏肉 かまぼこ	人参 オクラ	
8 (火)	 のむヨーグルト ゆかりふりかけごはん おひたし さばのねぎみそやき	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			熱量 589 kcal 蛋白質 21.8 g
		ゆかりふりかけご飯	米 麦 米油 米油 米油 米油	しらす干し	ゆかり	
		さばのねぎみそ焼き おひたし	米油 砂糖 砂糖	さば みそ	しょうが 長ねぎ	

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。



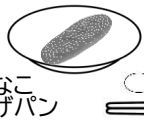






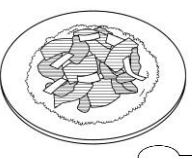




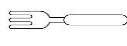
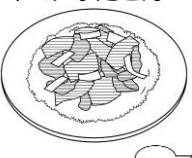


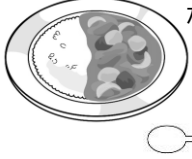


今月の地場産物(新座市産)

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)	れいとうみかん  りゅうにゅう   きなこあげパン  グリーンポタージュ	牛乳	牛乳			熱量 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)	なっとう  かぼちゃのそぼろあんかけ  りゅうにゅう   ごはん  とうがんのみそしる	牛乳	牛乳			熱量 629 kcal 蛋白質 23.9 g
		ごはん	米 麦			
		納豆		納豆		
11 (金)	やきにくどん  りゅうにゅう   ワンタンスープ	牛乳	牛乳			熱量 588 kcal 蛋白質 27.8 g
		焼肉丼	米 麦 米油 砂糖 ごま油 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	
		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	
14 (月)	からあげスパゲティ  コーヒーミルク   ツナサラダ	コーヒーミルク	コーヒーミルク			熱量 604 kcal 蛋白質 26.8 g
		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	
		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	
15 (火)	キムチぶたどん  りゅうにゅう   ぎゅうにゅうかんてんポンチ	牛乳	牛乳			熱量 609 kcal 蛋白質 23.8 g
		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	
		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	
16 (水)	なつやさいかレー  かいそうサラダ  	セレクトドリンク	牛乳 いちごミルク	りんごジュース	緑茶	熱量 711 kcal 蛋白質 18.9 g
		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 マツ シュールーム 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	

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・アレルギー・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。

