



こんだまびより

さいたま市立大谷場東小学校
平成29年度
7月予定献立表

日	曜日	献立名	主な食品とその働き			栄養価		
			あか 血や肉・骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3	月	フラワーロール 	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	玉ねぎ 人参 生姜 パセリ 小松菜 きゅうり コーン	パン じゃがいも 油 砂糖 ごま油	606	27.0	
4	火	むぎごはん のりの つくだに 	牛乳 のり 鶏卵 油揚げ 豆腐	切干大根 きゅうり 人参 もやし なす 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 ごま ごま油	591	21.9	
5	水	むぎごはん 	牛乳 豚肉 のり	人参 玉ねぎ ごぼう グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 とうもろこし	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	653	23.0	
6	木	シューシー 	マーミナーチャンプルー だいずとゴーヤのからあげ パインヨーグルト	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ 豆腐 大豆 ベーコン ヨーグルト	干し椎茸 いら 人参 筍 もやし 長ねぎ ゴーヤ パイン	682	29.3	
7	金	ちらしずし 	たんばたじる すいか	牛乳 穴子 鶏卵 鶏肉 かまぼこ	人参 干し椎茸 小松菜 長ねぎ さやいんげん すいか	591	22.7	
10	月	キムチチャーハン 	ししゃもフライ わかめスープ れいとうみかん	牛乳 鶏肉 鶏卵 ししゃも わかめ	人参 玉ねぎ キムチ ピーマン 小松菜 えのきたけ みかん	630	24.2	
11	火	パンパンジューめん 	ニラまんじゅう ちゅうかあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	生姜 長ねぎ きゅうり もやし にんじん 小松菜 大根 もやし ニラ	667	26.3	
12	水	えだまめいりわかめごはん 	さばのねぎしおやき おかあえ みそしる	牛乳 わかめ 鯖 かつお節 豆腐 油揚げ	枝豆 小松菜 もやし キャベツ しめじ 人参	611	28.1	
13	木	きなこあげパン 	とうがんとコーンのスープ ビーンズサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 わかめ 鶏卵 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ 冬瓜 コーン きゅうり キャベツ	パン 油 砂糖 でん粉	587	24.5
14	金	むぎごはん 	マーボー豆腐 くきわかめのナムル かわちばんかん	牛乳 豚肉 豆腐 茎わかめ	人参 玉ねぎ 筍 長ねぎ もやし ピーマン 干し椎茸 にんにく きゅうり えのきたけ 河内晩柑	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	611	24.9
18	火	なつやさいカレー むぎごはん 	かいそうサラダ シューアイス	牛乳 豚肉 海藻 チーズ アイスクリーム	なす かぼちゃ 玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン セロリ にんにく きゅうり キャベツ 大根	米 麦 油 ごま 小麦粉 パター ごま油 パン粉	661	21.2

※食材の都合により、献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

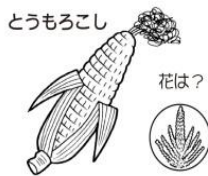
◇毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはんデー』 生活のリズムを作るために、毎朝しっかり食べましょう。



夏野菜を
たくさん食べよう

給食でも、
たくさんの
夏野菜を
取り入れ
ました。

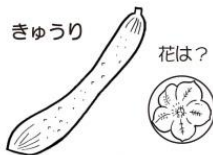
夏野菜には、水分と
ビタミンがたっぷり含
まれています。積極
的に食べて、夏の暑
さに負けない体づく
りをしましょう。



とうもろこし
糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



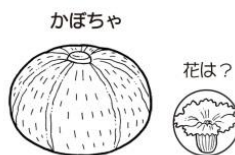
トマト
真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



きゅうり
しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かい凹凸があるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。



ピーマン
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。



かぼちゃ
カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。



なす
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。



えだまめ
乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。