



# こんだまびょう

さいたま市立大谷場東小学校  
平成30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)
2	月	ごはん 茄子とピーマンのみそ炒め 磯香和え 味噌汁	牛乳 豚肉 みそ のり 豆腐 かつお節	なす ピーマン 長ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	ごはん 油 砂糖 片栗粉	577	22.3
3	火	スパゲティ ミートソース 野菜スープ 和風サラダ	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ 大豆 ベーコン わかめ	にんじん ピーマン トマト とうもろこし ほうれんそう キャベツ	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖	667	30.8
4	水	枝豆とわかめの ごはん 魚の梅香ソースがけ 豆腐汁	牛乳 わかめ ほき 豆腐 かつお節	しょうが うめ にんじん 長ねぎ ほうれんそう しょうが えだまめ	ごはん 油 ごま 片栗粉 砂糖	593	26.6
5	木	ツイストパン ボークビーンズ 大根サラダ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり もやし	ツイストパン バター 小麦粉 じゃがいも	650	26.5
6	金	手巻き寿司 (いか・きゅうり・納豆) かきたま汁 とうもろこし <small>2年生に皮をむいてもらいます</small> <b>七夕献立</b>	牛乳 いか 納豆 のり 豆腐 鶏卵	にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ	酢飯 砂糖 片栗粉	596	27.6
9	月	ごはん 麻婆豆腐 中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ きゅうり	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま	602	26.3
10	火	タンメン あげシューマイ ナムル	牛乳 豚肉	にんじん 長ねぎ もやし にら キャベツ きゅうり にんにく	ホット中華めん 油 ごま油 ごま	596	22.5
11	水	黒パン コーンシチュー こんにゃくサラダ くだもの	牛乳 豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ きゅうり もやし	黒パン バター じゃがいも	665	22.8
12	木	エビピラフ いかのトマト煮 わかめスープ	牛乳 いか えび わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト しょうが	ごはん 片栗粉 油 バター 砂糖	578	28.4
13	金	ごはん 鯖の文化干し おひたし くだもの	牛乳 鯖	こまつな もやし くだもの	ごはん 油	576	21.7
16	月	<b>海の日</b>					
17	火	ガーリックトースト ミネストローネ 海藻サラダ くだもの	牛乳 ベーコン 海藻	にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり	食パン マカロニ バター ごま油 砂糖	566	17.9
18	水	なつやさいカレー 春雨サラダ くだもの	牛乳 豚肉 海藻 チーズ	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 バター ごま油 パン粉	584	19.6

※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。

※献立表には主な材料が記入してあります。



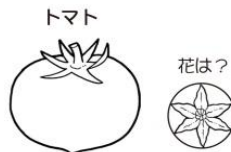
夏野菜を  
たくさん食べよう

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。



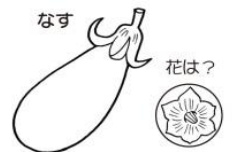
とうもろこし  
花は？  
糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



トマト  
花は？  
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。



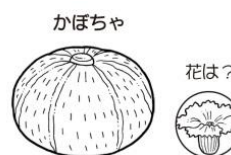
ピーマン  
花は？  
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。



なす  
花は？  
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。



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



かぼちゃ  
花は？  
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。



えだまめ  
花は？  
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。