

日(曜)	主食	牛乳	おかず	おもな ざいりょう			栄養価		
				赤☆血や肉になるもの	黄☆解り力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(水)	はくはん		かぼちゃとりにくのいために こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さとう こま	かぼちゃ ごぼう にんじん たまねぎ なす さやえんどう こまつな キャベツ	577	23.1	
2(木)	コーンライス		あげタコやき とうがんのスープ	ぎゅうにゅう タコ とりにく かつお節し	こめ あぶら こめこ ノンエッグマヨネーズ こまあぶら てんぷん	とうもろこし キャベツ とうがん たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	607	21.9	
3(金)	はくはん		マーボーはるさめ あげぎょうざ スイカ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ あぶら はるさめ さとう こまあぶら てんぷん こむぎこ	なす たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ グリーンピース キャベツ にら スイカ	679	21.5	
6(月)	にくじゅうどん (じこなうどん)		もずくのでんがら こまつなのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく シラス ツナ	もずく こんぶ	めん(こむぎこ) あぶら さとう パーキングパウダー こまあぶら	たまねぎ ねぎ えのきだけ しめじ にんじん しいたけ タビデオクラ こぼう こまつな キャベツ	594	25.9
7(火)	ジャコいり わかめごはん		★ほしがたハンバーグの わふうソース ★たなばたスープ ★たなばたデザート	ぎゅうにゅう チリメンジャコ ぶたにく とりにく	わかめ かんてん	こめ あぶら こま さとう てんぷん こむぎこ じゃがいも もちこめこ みずあめ	こまつな たまねぎ にんにく しょうが きくらげ えのきだけ にんじん オクラ レモン ぶどう みかん	634	25.5
8(水)	はくはん		なすとがんものしぎやき そうめんとオクラのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ひじき	こめ あぶら さとう てんぷん こむぎこ こまあぶら	なす にんじん たまねぎ しょうが こまつな ごぼう オクラ キャベツ きゅうり	629	23.0
9(木)	キャラメルあげパン (コッペパン)		じゃがいものスペインふう わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく イカ アサリ	わかめ	パン(こむぎこ さとう) だいすゆらいのマーガリン あぶら じゃがいも オリーブ油 こま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	610	26.5
10(金)	はくはん		あげナスのにくみそいため どりからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	くきわかめ かんてん	こめ てんぷん あぶら さとう ラー油 こまあぶら	ナス たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	591	24.1
13(月)	はくはん てづくりのりかけ		にちきたてこつパワーの あまずし ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	わかめ のり ひじき	こめ こま てんぷん あぶら こんにゃく さとう	ゆかり にんじん たまねぎ ピーマン こまつな にんにく だけのこ しいたけ トマト きゅうり だいこん	691	21.0
14(火)	ジュシュー		★グルクンこくとうかりん ★ソース ★もずくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たら ハモ イトヨリ かキ グルクン とうふ	こんぶ もずく	こめ さとう あぶら くらさとう はちみつ てんぷん	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん	592	24.7
15(水)	はくはん		★なつやさいのカレー ★かいそうサラダ ★セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にゅうせいひん とうにゅう	こんぶ わかめ おごのり しろとさか のり	こめ あぶら じゃがいも さとう きつねいも みずあめ こまあぶら こむぎこ フラットスプレッド もちこめこ	ナス かぼちゃ りんご たまねぎ にんじん ピーマン セロリ にんにく しょうが さやえんどう キャベツ ライム レモン ぶどう	697	22.3
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は主任専門員(栄養士)までお問い合わせください。							エネルギー たんぱく質 Kcal	たんぱく質 g	
学校給食摂取基準 たんぱく質は エネルギーの13～20%							650 Kcal	21.1～ 32.5g	

★…行事食(7日:七夕、15日:セレクトデザート)

★…郷土料理(14日:沖縄県)

7月2日(木) 7・8・9組が、食育体験

7・8・9組の児童が全校分の「白いうもろこし」の皮・ひげ取りを実施します。そのとうもろこしは、さいたま市緑区の 小松菜農家である若谷農園さんが、生産しています。

白いうもろこしは『雪の妖精』という品種で、皮をむくと真っ白い「白粒種」のスイートコーンの一種です。とても甘く生のままでも食べられるとうもろこしです。

7月1日(水)、15日(水) 5年生と6年生が、食育体験

1日の「かぼちゃと鶏肉の炒め煮」に使用するさやえんどうを5年生が、15日の「海藻サラダ」に使用するさやえんどうを6年生が、1枚ずつ丁寧に筋取りを実施してくれます。

普段の給食では、筋が付いた生のさやえんどうは取り除けないので、冷凍のさやえんどうを使用しています。生のさやえんどうの食感を知ってもらえればと、思っています。

7月15日(水) 学期給食最終日は、セレクトデザート

1学期の給食が、この日で最後です。お楽しみデザートとして、セレクト給食のデザートを実施します。今回は、4種類の中から選んでもらいました。一番人気だった商品は、シューアイス(チョコ味)で、二番人気はガリガリ君ソーダ味(カップ入り)でした。三番人気は、もちクリームパウンドでした。

