



令和5年度 7月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほたらき			えいようりょう		
			黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	
3(月)	ごはん	牛乳	マーボーなす にくしゅうまい② ほうれんそうのナムル (ナムルドレッシング)	ごはん さとう かたくり ごまあぶら こむぎこ パンこ ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	なす たまねぎ にんじん にら ししいだけ にんにく ほうれんそう りょくとうもやし	607	26.3
4(火)	チキンピラフ	牛乳	あじフリッター② やさいととうふのスープ ヨーグルト	ごはん バター こむぎこ あぶら	牛乳 とりにく あじ ハーコン とうふ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく キャベツ りょくとうもやし とうもろこし	635	27.7
5(水)	じごなうどん	牛乳	いなかうどんのしる いかのてんぷら ゆかりあえ	じごなうどん こむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ いか てんぷら(たまご)	にんじん たまねぎ まいだけ キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし ゆかり	643	24.7
6(木)	フラワーロール	牛乳	デミグラスソースハンバーグ おんやさいサラダ (イタリアンドレッシング) パンブキンポタージュ	パン こむぎこ さんおんとう	牛乳 とりにく ぶたにく ハーコン	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ	678	26.5
7(金)	たなばたこんだて わかめごはん	牛乳	とりにくのからあげ② こまあえ たなばたじる たなばたゼリー	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう	牛乳 わかめ とりにく みそ かまぼこ なると	キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ さやえんどう ししいだけ レモン ぶどう みかん	634	25.0
10(月)	ごはん	牛乳	さばのしょうがに こまつなあえ とんじる	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	牛乳 さば わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが こまつな キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ こほう だいこん	636	27.7
11(火)	ごはん	コーヒー 牛乳	なつやさいカレー ももゼリーのフルーツあえ チーズ	ごはん あぶら	コーヒー牛乳 ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん しょうが にんにく ちも みかん パイナップル	662	19.7
12(水)	高篠小こんだて ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンのスープ はるまき はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ はるさめ	牛乳 ぶたにく	キャベツ ねぎ ほうれんそう にんじん メンマ とうもろこし しょうが にんにく ただけの たまねぎ りょくとうもやし	685	24.9

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります
*7月の献立で使用する「玉ねぎ」は、農事組合法人大田岩農が有機栽培で作った「玉ねぎ」です。

高篠小こんだてとは・・・?

高篠小学校の6年生が、5年生の時に考えた献立をもとにしています！

6年生は、全校に好きな給食アンケートをとり、その結果をもとに献立を考えました。

6年生が各料理を選択した理由は・・・

- ・ラーメン：好きな主食ランキングで第2位だったから
- ・春雨サラダ：好きな副菜ランキングで第1位だったから
- ・牛乳：好きな飲み物ランキングで第2位だったし、子供の成長に見合った栄養がとれるから

6年生は、アンケートの結果を活用し、全学年が喜ぶような献立を考えてくれました。

高篠小学校の6年生が考えた献立をお楽しみに！

暑さに負けない 夏休みのすてし方

<p>あつ</p> <p>朝食をとろう</p>  <p>しょうじやく</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>なつ やす</p> <p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>なつ やす</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>かた</p> <p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>つめ</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>えいよう</p> <p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>えいよう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	---