

まいつき19日は
食育の日です

令和6(2024)年度

7月

予定給食献立表

志木市立宗岡小学校

7月の給食目標
「食事のマナーを身につけよう」

げつようび			かようび			すいようび			もくようび			きんようび		
1 ジャージャーめん めんのうえに やさい にくみそ をのせてください パインゼリー とうもろこし			2 ボンデケージョ (ひとり2こ) ガーリックピラフ フェイジョアダー			3 にんじんしりしり ごぼうのじゅうい もずくスープ			4 ピロシキ ボルシチ			5 トウファ ルーローハン とりとうがんのスープ		
3年生 どうもろこしかわめき 体験 717kcal 29.3g			ブラジルりょうり 579kcal 21.6g			おきなわりょうり(にぼん) 519kcal 21.7g			ロシアりょうり 608kcal 25.6g			たいわんりょうり(ちゅうごく) 634kcal 27.0g		
ぎゅうにゅう ぶたにく はっしょうみそ あかみそ かんでん	にんにく にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり ほししいたけ とうもろこし パインかん パインジュース	しょうが ねぎ おとし もやし きゅうり かたくりこ こまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィンナー きんときまめ パルメザンチーズ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	こめ しらたまこ はくりきこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひじき たまご まぐろかん もずく	にんじん ごぼう ほししいたけ もやし しょうが ねぎ	こめ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん ピーツかん	こどもパン じゃがいも はくりきこ パンこ バター さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ かんでん とうにゅう なまクリーム	しょうが たけのこ にんじん とうがん ぶなしめじ パインかん パインジュース	ねぎ たまねぎ こまつな かたくりこ さとう こまあぶら
8 てっかなす えだまめごはん そうめんじる☆			9 しろみざかなのハーブパンこやき グリーンサラダ クロワッサン ペイザンヌスープ			10 タッカルビ むぎごはん たまごスープ			11 カフェオレゼリー ジャンバラヤ ガンボスープ			12 はるさめのエスニックふうみサラダ ガパオライス トムヤムクンふうスープ		
たがはた献立 535kcal 24.5g			フランスりょうり 531kcal 24.5g			かんこくりょうり 574kcal 21.9g			アメリカりょうり 549kcal 18.8g			タイりょうり 595kcal 28.5g		
ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ なると あかみそ	えだまめ なす あおピーマン にんじん オクラ こまつな	こめ そうめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ホキ とりにく パルメザンチーズ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ バジル	クロワッサン パンじ さんおんとう オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ねぎ にら キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが	こめ おおむぎ さつまいも さんおんとう かたくりこ こまあぶら	ぎゅうにゅう えび ぶたにく えだまめ ウィンナー なまクリーム かんでん	たまねぎ トマト あおピーマン あかピーマン セロリー にんにく オクラ しょうが トマトかん	こめ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす とりにく ハム えび	にんにく しょうが たまねぎ レモン にんじん こまつな あおピーマン あかピーマン キャベツ きゅうり マッシュルーム	こめ おおむぎ さんおんとう はるさめ あぶら こまあぶら
15 海の日 うみのひ			16 とうがんのそばろあんかけ いわしのかばやきどん わかめのみそる			17 なつやさいのカレーライス フルーツミックス			1がっききゅうしゅくさいしゅうび 689kcal 20.3g					
表示の説明			2日はやしよくいくのひ 614kcal 28.9g			にゅうさんきんい りょう ぶたにく ぎゅうにゅう			しょうが トマト にんにく なす たまねぎ にんじん ズッキーニ パインかん おうとうかん みかんかん			こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ バター あぶら さとう		
おもにからだ をつくるもと になる	おもにからだ のちょうしを ととのえる	おもにねつや ちからのもと になる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ あかみそ しろみそ	しょうが とうがん にんじん えのきだけ ねぎ	こめ かたくりこ さんおんとう あぶら									

パリオリンピックがはじまります！宗小の給食では、世界の色々な料理を提供します。食べ物でも様々な世界を感じてください。

- ・2日ブラジル
- ・3日沖縄(日本)
- ・4日ロシア
- ・5日台湾(中国)
- ・9日フランス
- ・10日韓国
- ・11日アメリカ
- ・12日タイ



志木市で行っている「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が少ないメニューの日にこのマークでお知らせしています。ご家庭でも減塩を意識してみてください。

暑い夏を元気にすごすために

- ①はやね・はやおき・あさごはん
1日を元気にすごすためには、朝きまった時刻に起きて朝ごはんを食べることが大切です。お休みの日でも朝寝坊せず、「えいっ」と起きて楽しい1日をすごしましょう。
- ②しょうずに水分補給しましょう。
水分補給はたいせつですが、とりすぎても体に負担になってしまいます。食事をするときはその食事で水分がとれるので、食前の飲みすぎに気を付けましょう。
- ③夏野菜をしっかりとろう
トマトやキュウリ、ナス等、夏の日差しを浴びて育った夏野菜にはこの季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの旬野菜を食べ、夏バテ防止をしましょう。

