



# 令和5年度 7月よていこんだてひょう

①

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
3 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	28.5
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ぶたにくのみそふうみやき	さとう	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ	みりん 一味唐辛子 酒 オイスターソース		
	ふくさい	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり にんじん	塩 ゆかり		
	しるもの	★しらたまじる	(しらたまだんご)	とりにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ	鰹だし 塩 醤油		
4 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			553	26.0
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★たちおのしょうがやき	さとう	たちうお	しょうが	醤油 みりん 酒		
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	塩 醤油 味の素		
	しるもの	★ぐだくさんみそしる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こまつな こんにゃく ねぎ	鰹だし		
5 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	28.4
	しゅしよく& しゅさい	★マーボーどうぶどん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	しいたけ たけのこ にんにく しょうが にんじん ねぎ	塩 こしょう 酒 豆腐醤油 醤油 みりん 甜麺醤 オイスターソース		
	ふくさい	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩		
	しるもの	★ワントンスープ	ワンタン ごまあぶら あぶら	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ	塩こしょう醤油 鶏がらだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
6 (木)	しゅしよく	★ごはん	こめ				527	25.7
	しゅさい	しろみざかなのみぞれあん	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	たら	だいこん	醤油 みりん 鰹だし		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	醤油		
	しるもの	★けんちんじる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	鰹だし 塩 醤油		
	<b>七夕 献立</b>							
7 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			664	22.8
	しゅしよく	★あなごちらし	こめ さとう あぶら ごま	あなご あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ れんこん かんぴょう さやえんどう	酢 塩 酒 醤油		
	しゅさい	★ほしのコロッケ	(じゃがいも さとう パンこ こむぎこ みずあめ) あぶら	(とりにく ぶたにく)	(たまねぎ)	(塩) ソース		
	しるもの	たなばたじる		かまぼこ とりにく わかめ こんぶ	にんじん オクラ ねぎ	塩 醤油 鰹だし		
	デザート	たなばたゼリー	(さとう みずあめ)	(かんてん)	(ぶどうかじゅう レモンかじゅう みかんかじゅう)			
今日は「七夕」です。一年に一度「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川にかかる橋を渡ってあえる日です。みなさんは、短冊に願いを書いて笹の葉に結びましたか？今日の給食には、七夕にちなんで星の形をしたコロッケと、「魚そうめん」を天の川に見立てた「七夕汁」がです！ また、デザート「七夕ゼリー」にも星の形をしたゼリーが入っています！お楽しみに～♪								
<b>おめでとう♪7月うまれ◆美谷本っ子 バースデイパーティー</b>								
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			633	21.7
	しゅしよく& しゅさい	★♥なつやさいカレー	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ	とりにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ブッキーニ	バリエーションチャツネ チキチキ 加-粉 醤油 ソースこしょうウイ ガラムマサラ鶏がらだし		
	ふくさい	★さわやかサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん あまなつ	酢 塩 こしょう		
	デザート	シュワシュワミックス	(さとう はちみつ) サイダー		(ぶどうかじゅう レモンかじゅう) もも パインアップル ナタデココ			
	<b>保護者給食試食会</b>							
11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	25.8
	しゅしよく& しゅさい	★こぎつねずし	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん さやえんどう	酢 塩 酒 醤油 鰹だし		
	ふくさい	★だいこんのこまつなあえ	さとう あぶら	ツナ	だいこん こまつな にんじん	酢 塩 こしょう		
	しるもの	おすいもの		とりにく なるとわかめ こんぶ	えのきたけ ねぎ	鰹だし 酒 塩 醤油		
	デザート	いちごゼリー	いちごゼリーのもと(さとう)			(塩)		



Main menu table with columns for date, food type, name, ingredients, and nutritional values. Includes sections for 1st grade and 2-5th grade final meals.



※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。
※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。
※( )で書かれている食材は、加工食品に含まれている食品です。
※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、
学校栄養士(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談下さい。
※★よくかんで栄養吸収!!★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。
♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。
当たった人はいいことあるかも・・・

Summary table for Meiya Elementary School showing average energy, protein, fat, carbohydrates, and salt content for this month, compared to national standards.



食品の働きを知り、バランスよく食べよう

Introduction to the three food groups: Heat/energy, Blood/energy, and Body balance.

Yellow group (Energy): Rice, bread, pasta, etc.

Red group (Body building): Meat, fish, eggs, dairy, etc.

Green group (Body balance): Vegetables, fruits, etc.