

日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1月	7/1は半夏生 たこめし 半夏生にちなんだ献立	○	生あげのお好みやき風 青大豆と野菜の和え物 かきたま汁	まだこ 生あげ おかか あおのり 青大豆 ★たまご	米 麦 三温糖 油 マヨネーズ (卵不使用) さとう 白すりごま でん粉	みつば にんじん もやし こまつな だいこん えのき たまねぎ キャベツ	酒 しょうゆ 塩 みりん 中濃ソース 酢 かしらし しょう だしーかつお節	562 kcal 28.2 g 2.2 g
2火	ペッパーポークランチ 開校記念献立	○	お祝いかまぼこのスープ 桜クッキー	ぶた肉 かまぼこ わかめ 豆乳	米 麦 パター 油 でん粉 さとう じゃがいも 三温糖 ★小麦粉 グラニュー糖	にんにく こねぎ しめじ たまねぎ ホールコーン にんじん キャベツ	こしょう しょうゆ 塩 みりん 酒 パニラエッセンス だしーとりがら	584 kcal 20.5 g 1.9 g
4木	のりチーズトースト たんじょうび給食(7月)	○	レバポテビーンズカレー風味 夏野菜のミネストローネ	きざみのり チーズ ぶたレバー 大豆 ベーコン レンズまめ	食パン でん粉 油 マヨネーズ (卵不使用) じゃがいも 三温糖 オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ にんじん トマト缶 かぼちゃ	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 ケチャップ しょう ゆ トマトソース 白ワイン バジル だしーとりがら	588 kcal 28.6 g 1.8 g
5金	給食で日本の味めぐり! ごはん 郷土料理(埼玉県)	○	ゼリーフライ 切干大根のオイスターいため つみっこ	おから 豆乳 ぶたひき肉 とり肉 油あげ	米 麦 じゃがいも 油 ★パン粉 白ごま はるさめ ごま油 ★小麦粉 白玉粉	たまねぎ にんじん もやし 切干しだいこん えのき こまつな 干しいたけ だいこん ねぎ	塩 しょうゆ 酒 中濃ソース みりん しょうゆ オイスターソース だしーかつお節	559 kcal 22.0 g 1.6 g
8月	7/7は七夕 七夕ちらしずし 行事食(七夕・たなばた)	○	天の川汁 すいかのフルーツカクテル	べにぎけ ★たまご とり肉 油あげ わかめ かまぼこ	米 三温糖 油 白ごま じゃがいも ★そうめん さとう	れんこん にんじん たまねぎ 干しいたけ かんぴょう さやいんげん えのき オクラ みかん 缶 りんご缶 すいか ナタデココ	酢 塩 みりん しょうゆ だしーかつお節	557 kcal 26.3 g 2.3 g
9火	ごはん	○	イカとポテトのチリソース たまごのスープ れいとうみかん	イカ 生あげ なたと ぶた肉 あさり(水煮) ★たまご	米 麦 でん粉 油 じゃがいも さとう ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こまつな えのき キャベツ れいとうみかん	酒 ケチャップ 塩 しょうゆ パブリカ粉 こしょう だしーとりがら	572 kcal 24.0 g 1.9 g
10水	給食で世界の味めぐり! 手作りミルクパン 世界の料理(フランス)	○	コック・オ・ヴァン キャロットラペ	牛乳 むとうれんにゆう とり肉	★強力粉 さとう 油 ★小麦粉 じゃがいも 米粉 パター オリーブ油	たまねぎ にんにく にんじん セロリ キャベツ パセリ	パン酵母 塩 赤ワイン 粉が べーリーフ こしょう パブリカ粉 トビエール ケチャップ だしーとりがら	548 kcal 21.4 g 1.8 g
11木	とうもろこしごはん	○	ぶりのなんぶやき いそべ和え けんちんみそ汁	ぶり きざみのり 白みそ 生あげ	米 麦 油 パター 白ごま 黒ごま ごま油 こんにやく	とうもろこし しょうが こまつな えのき にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	しょうゆ 酒 みりん だしーかつお節	561 kcal 27.7 g 1.8 g
12金	ガーリックライス たんじょうび給食(8月)	○	ぶた肉のマリネ 豆と野菜のココロスープ	ぶた肉 ベーコン 大豆	米 麦 オリーブ油 バター でん粉 油 さとう	にんにく パセリ たまねぎ 赤パブリカ 黄パブリカ きゅうり レモン にんじん キャベツ	しょうゆ 塩 酢 こしょう バジル だしーとりがら	545 kcal 22.9 g 1.9 g
16火	ごはん かみかみ献立	○	イカのてりやき さつまあげのきんぴら かきたまわかめ汁 甘夏みかん	イカ ぶたひき肉 さつまあげ とり肉 ★たまご わかめ じゃがいも	米 麦 さとう ごま油 こんにやく 三温糖 白ごま じゃがいも	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん えのき 甘夏みかん	酒 しょうゆ みりん 塩 だしーかつお節	540 kcal 28.4 g 2.2 g
17水	夏野菜のカレーライス	○	アンチョビサラダ 小玉すいか	ぶた肉 レンズまめ ツナ アンチョビ	米 麦 油 バター ★小麦粉 じゃがいも 三温糖 オリーブ油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ きゅうり レモン キャベツ 小玉スイカ	ケチャップ トビエール 酢 パニラソース 中濃ソース こしょう カレー粉 かし らみかん バルミコ酢 だしーとりがら	620 kcal 20.6 g 1.3 g
18木	A しょうゆラーメン リザーブ給食 B しおラーメン	○	わかさぎのからあげ もやしの中華和え ミルクプリン	ぶた肉 なたと わかめ わかさぎ ゼラチン 牛乳 生クリーム	★蒸中華めん 油 上新粉 でん粉 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま さとう	もやし ねぎ こまつな しょうが にんじん	みりん しょうゆ 塩 酒 しょうゆ だしーとりがら 煮干し	582 kcal 24.7 g 2.5 g
		○	わかさぎのからあげ もやしの中華和え チョコプリン	ぶた肉 なたと イカ わかさぎ ゼラチン 豆乳 生クリーム	★蒸中華めん 油 上新粉 でん粉 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ もやし ネーグン キャベツ ねぎ こまつな しょうが	酒 塩 しょうゆ しょうゆ 酢 ココア だしーとりがら	600 kcal 26.4 g 2.2 g

今月の平均栄養価 エネルギー:570kcal たんぱく質:24.8g 食塩相当量:1.9g

今月の給食目標 好き嫌いをしないで食べよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



給食委員会が考えました!

リザーブ給食



毎年3月に実施している『リザーブ給食』。今年度は、給食委員会の児童の企画で7月にも実施することになりました!

リザーブというのは「予約」という意味で、事前に2種類のメニューから自分の好きな方を選ぶことができます。

今回、給食委員会の児童は「たくさんの方が喜ぶリザーブ給食にしたい!」という気持ちを込めて、小岩小学校で人気のラーメンとプリンを選択しました。

教室で掲示するポスターを作成し、各クラスへ説明に行くなど、給食委員会の児童が一生懸命考えて準備した企画です。

ぜひご家庭でもどちらを選んだのか、話題にしてみてください♪

7月1日

半夏生 -はんげしょう-



半夏生とは、夏至から数えて11日目、あるいは7月2日～七夕頃までの5日間のことをいい、田植えの終わりや梅雨が明ける目安とされているそうです。

関西では半夏生に“たこ”を食べる風習があり、これは作物がたこの足のようになり、しっかりと根を張るよにという願いが込められています。

