

# 令和6年 7月分 学校給食献立予定表

藤沢東小学校

| 献立名                                        |                       |                               |             | 主な材料名                                            |                                                              |                                                               | エネルギー(Kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) |
|--------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 日曜日                                        | 主食                    | おかず                           | 牛乳          | 熱や力になる(黄)                                        | 血や肉をつくる(赤)                                                   | 体の調子を整える(緑)                                                   |                                      |
| 1月                                         | 子どもパン<br>(1年生はパンなし)   | 焼きそば<br>フレンチサラダ               |             | むしちゅうかめん<br>こどもパン<br>なたねあぶら さとう                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく あおさ                                           | きゃべつ もやし たまねぎ<br>にんじん コーン きゅうり                                | 591<br>21.4<br>303                   |
| 2火                                         | シシジュシー                | あじのかおり揚げ<br>みそ汁               |             | せいはいくまい でんぱん<br>なたねあぶら さとう<br>べいりゅうばく こめこ        | ぎゅうにゅう きざみこんぶ<br>ぶたにく あかみそ わかめ<br>あじ あぶらあげ しろみそ              | にんじん えのきたけ<br>ねしょうが ほししいたけ                                    | 602<br>27.3<br>302                   |
| 3水                                         | とりにんぼん<br>鶏南蛮うどん      | ゴーヤとコーンの天ぷら<br>枝豆             |             | じごううどん<br>こむぎこ こめこ<br>なたねあぶら                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく あぶらあげ                                         | たまねぎ えだまめ ながねぎ<br>コーン にんじん ゴーヤ                                | 628<br>23.2<br>296                   |
| 4木                                         | ごはん                   | ヤンニョムチキン 五目野菜炒め<br>トマトと冬瓜のスープ |             | ごはん なたねあぶら<br>でんぱん こめこ<br>はるさめ さとう<br>しろこま ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく                                          | とうがん きゃべつ もやし<br>トマト こまつな にんじん<br>にら にんにく ねしょうが               | 683<br>27.9<br>290                   |
| 5金                                         | たけのこ<br>さっぱり<br>ちらし寿司 | かぼちゃのみつがらめ<br>七タ汁             |             | せいはいくまい しろうこま<br>なたねあぶら さとう<br>てのべそうめん パター       | ぎゅうにゅう<br>とりにく あぶらあげ<br>かまぼこ きざみのり                           | かぼちゃ れんこん にんじん<br>ばんのうねぎ ほししいたけ<br>みょうが かんぴょう こまつな            | 637<br>20.4<br>297                   |
| 【7月8日】は、7月分給食費引き落とし日です。7日までに残高のご確認をお願いします。 |                       |                               |             |                                                  |                                                              |                                                               |                                      |
| 8月                                         | タンメン                  | パイナップル蒸しケーキ<br>きゅうりのしょうゆ漬け    |             | ホットラーメン パター<br>こむぎこ さとう<br>でんぱん なたねあぶら<br>ごまあぶら  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく たまご                                           | きゅうり きゃべつ パイナップル<br>にんじん もやし ちんげんさい<br>ながねぎ ねしょうが レモン<br>にんにく | 605<br>24.8<br>322                   |
| 9火                                         | チキンライス                | 野菜スープ<br>ヨーグルト                |             | せいはいくまい パター<br>じゃがいも なたねあぶら<br>べいりゅうばく           | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>とりにく パーコン                                 | たまねぎ きゃべつ にんじん<br>マッシュルーム                                     | 609<br>26.5<br>356                   |
| 10水                                        | なつやさい<br>夏野菜カレー       | 地元農家さんの”とうもろこし”               |             | むぎごはん<br>じゃがいも こむぎこ<br>バター なたねあぶら                | ぎゅうにゅう<br>とりにく                                               | とうもろこし たまねぎ なす<br>トマト かぼちゃ さやいんげん<br>にんじん ねしょうが にんにく          | 666<br>22.4<br>264                   |
| 11木                                        | 汁なし担々麺                | チャプチェ                         |             | むしちゅうかめん さとう<br>ごまあぶら はるさめ<br>なたねあぶら でんぱん        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とうにゅう<br>あかみそ                                 | たまねぎ もやし ちんげんさい<br>にんじん ほししいたけ<br>ながねぎ ねしょうが にんにく             | 620<br>29.8<br>291                   |
| 12金                                        | 高野豆腐の<br>そぼろ丼         | 切り干し大根の含め煮<br>みそ汁             |             | ごはん じゃがいも<br>さとう なたねあぶら                          | ぎゅうにゅう とりにく<br>やきちくわ こおりどうふ<br>あかみそ しろうみそ わかめ<br>あぶらあげ はなかつお | たまねぎ にんじん こまつな<br>きりぼしだいこん ねしょうが<br>ばんのうねぎ ほししいたけ             | 626<br>25.4<br>346                   |
| 16火                                        | ピザトースト                | ジュリエンスープ<br>クリスピーチキン          | ミルク<br>コーヒー | しょくパン<br>なたねあぶら<br>こむぎこ でんぱん                     | ミルクコーヒー<br>とりにく パーコン<br>チーズ                                  | きゃべつ たまねぎ<br>ズッキーニ にんじん ピーマン<br>マッシュルーム にんにく                  | 629<br>28.2<br>385                   |
| 給食回数                                       |                       |                               |             | 《11回》                                            |                                                              |                                                               | 627                                  |
|                                            |                       |                               |             | 平均栄養量                                            |                                                              |                                                               | 24.7                                 |
|                                            |                       |                               |             |                                                  |                                                              |                                                               | 314                                  |

※都合により献立を変更することがあります。

## ◎ 給食試食会について

6月5日、1学年保護者の方を対象に、給食試食会を開催し、42名の方のお申し込みをいただきました。終了後のアンケートにも、あたたかい言葉をたくさんいただきありがとうございます。今年2回目の給食試食会については、2学期の5・6年生の社会科学見学に合わせて実施する予定です。対象は全学年の保護者で、40名程度を予定しています。詳細が分かり次第お知らせします。

マスクの忘れものが増えています。給食時間には、マナーの観点から(当番活動も含めて)必ずマスクを使用します。給食袋には、マスクを入れていただきますようお願いいたします。



## ☆☆☆作ってみよう！給食レシピ☆☆☆

手作りドレッシングの  
フレンチサラダ(3~4人分)

給食試食会でリクエストがありました！

### 【作り方】

- ① ★の調味料を合わせ、攪拌し置いておく。
- ② 野菜(コーン以外)は、それぞれ切って、さつとゆでてから冷やす。
- ③ ②の水気をしぼり、コーンと再度よく混ぜた①と和える。

きゅうり(短冊) 1/2本  
きゃべつ(千切り) 1/4個  
人参(千切り) 小1/2本  
とうもろこし(缶) 90g  
★なたね油 大1・1/2  
★穀物酢 大1  
★塩 小2/3  
★こしょう 少々  
★しょうゆ 小1  
★砂糖 小1

上記の材料にこだわらず、ご家庭にある旬の食材を使用して、アレンジしてみてください。



Point !

ドレッシングは、少し早めに作っておいておく方が、酢がまろやかになります。野菜の量によって味が変わるため、ドレッシングは多めに作って、味を調整してください。