



# 7月の献立表

新座市立東野小学校 家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (月)	牛乳	牛乳				556
	冷やしきつねうどん	油揚げ	うどん 砂糖	干し椎茸 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 醤油 酒 みりん 塩	
	かぼちゃのそぼろあんかけ	とり肉	米サラダ油 砂糖 でん粉	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ	酒 みりん 醤油 塩	
2 (火)	牛乳	牛乳				563
	チャーハン	豚肉 なた(卵不使用) 卵	米 米粒麦 ごま油 米サラダ油	にんにく 長ねぎ にんじん	醤油 塩 こしょう	
	五目春雨スープ	とり肉	春雨 米サラダ油 ごま油	しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ もやし いら	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
3 (水)	牛乳	牛乳				662
	炊き込みごはん	とり肉 油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく	酒 みりん 醤油	
	魚の竜田揚げ	鯖	でん粉 薄力粉 なたね油	しょうが	酒 醤油	
4 (木)	牛乳	牛乳				562
	トマトスパゲッティ	ベーコン 豚肉	スパゲッティ 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ トマト ホールトマト バジル スズキーニ なす	塩 こしょう ワイン トマトピューレ ケチャップ 醤油	
	ツナ入り彩りサラダ	ツナ ひじき	米サラダ油 オリーブ油 砂糖	キャベツ きゅうり 大根 にんじん	酢 塩 こしょう	
5 (金)	牛乳	牛乳				570
	こぎつね寿司	油揚げ 卵 のり	米 砂糖 米サラダ油 ごま	にんじん 干し椎茸 かんぴょう	塩 酢 酒 みりん 醤油	
	星ふ入りすまし汁	とり肉 かまぼこ(卵不使用)	星型ふ	にんじん 干し椎茸 小松菜	けずり節(だし) 塩 酒 みりん 醤油	
8 (月)	牛乳	牛乳				599
	麦ごはん		米 米粒麦			
	マーボーなす	豚肉	米サラダ油 なたね油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 にんじん なす いら	トウバンジャン 酒 醤油 テンメンジャン	
9 (火)	牛乳	牛乳				629
	黒パン		黒パン(乳使用)			
	白身魚のマリネ	メルルーサ	薄力粉 でん粉 なたね油 砂糖 米サラダ油	玉ねぎ トマト きゅうり	塩 こしょう ワイン 酢	
10 (水)	牛乳	牛乳				570
	ゆかり入りわかめごはん	わかめ	米 米粒麦 ごま	ゆかり	酒 塩	
	磯煮	とり肉 ひじき 大豆 竹輪(卵不使用)	米サラダ油 砂糖 じゃがいも	こんにゃく にんじん さやいんげん	酒 醤油	
11 (木)	牛乳	牛乳				585
	冷やしごまだれ中華	とり肉	中華麺 ごま油 砂糖 ごま	長ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり	けずり節(だし) 醤油 酢 みそ ラー油 芝麻醬(ごま使用) 酒	
	えだまめ			えだまめ	塩	
12 (金)	牛乳	牛乳				600
	焼肉ガーリックピラフ	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん	鶏がら(だし) 塩 こしょう 醤油 酒	
	ポパイスープ	とり肉 卵	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ ほうれんそう	鶏がら(だし) 酒 醤油 塩 こしょう	
16 (火)	飲むヨーグルト	アシドミルク				682
	夏野菜のカレー	とり肉	米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも はちみつ なたね油	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん トマト かぼちゃ なす	ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油 カレー粉 鶏がら(だし) 塩 こしょう	
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖 米サラダ油	サラダこんにゃく キャベツ きゅうり コーン	こしょう 醤油 酢	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。

## 夏野菜で暑い夏を乗り切ろう！

夏になると、なす、きゅうり、トマト、ピーマン、かぼちゃ、ゴーヤなど夏の夏野菜がお店にたくさん出回ります。太陽の光をいっぱい浴びた野菜たちは、私たちの健康を守ってくれる栄養素を豊富に含んでいます。また、夏野菜には水分がたっぷり含まれているので「食べる水分補給」になります。「大葉(しその葉)」や「みょうが」などの香味野菜は、さわやかな香りとアクセントの効いた味で食欲を増してくれます。7月の給食も多くの夏野菜を使った献立を取り入れています。旬の夏野菜を上手に使って暑い夏を元気に乗り切りましょう。

<p><b>なす</b></p>  <p>鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール)が多く含まれています。体の若さを保ってくれる働きがあります。</p>	<p><b>きゅうり</b></p>  <p>シャキシャキした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴です。約95%が水分で栄養がないと思われがちですが、むくみや高血圧の予防に効果のあるカリウムを多く含んでいます。</p>	<p><b>トマト</b></p>  <p>真っ赤なトマトには、赤い色素成分であるリコピンがたっぷり含まれています。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。</p>	<p><b>ピーマン</b></p>  <p>独特の香りと苦みがあり、ビタミンAやビタミンCをとっても多く含んでいる野菜で、夏の健康を守ってくれます。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴です。</p>	<p><b>かぼちゃ</b></p>  <p>冬至に食べられる習わしがあるので、冬のイメージが強い野菜ですが、本来の旬は夏です。ビタミンやミネラルを豊富に含んでおり、特にビタミンEとβカロテンの含有量はすべての野菜の中でもトップクラスです。</p>
--	--	---	---	---