

# よていこんだてひょう(小学校用)



令和6年7月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいています。

戸田市立学校給食センター


日曜日	はしスプーン	こんだてめい			しょくひんめい			えいようか			
		のりもの	りょうりのしゅい	しゅよく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちよしをととのえる やさしいくだもの・きのこなど	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	
1 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら				塩	597	30.1
			しゅさい	チキンガーリックステーキ	デミグラスソース あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム		塩 こしょう ケチャップ コンソメ		
			ふくさい	おやこまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ きゅうり とうもろこし				
			しるもの	パンプキンスープ	ベシヤメルソース	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ かぼちゃ		コンソメ 塩		
2 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅよく	ごはん	こめ					642	25.5
			しゅさい	じゃがいもそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん		しょうゆ 昆布エキス かつお節エキス 酢 塩		
			しゅさい	さばカレーぎょうざ②	ぶたのあぶら カレールウ さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく さば だいずこ	キャベツ にんにく しょうが		しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	キャベツのレモンづけ			キャベツ にんじん レモンかじゅう		塩		
3 (水)	はし	牛乳	しゅよく	ごはん	こめ					553	30.9
			しゅさい	あじのしおこうじやき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぶん さとう こめこ	あじ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ		しょうゆ かつお節だし 昆布だし 塩		
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう にんじん		しょうゆ		
			しるもの	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん えだまめ ねぎ		かつお節 昆布		
4 (木)	はし	牛乳	しゅよく	ごはん	こめ					688	25.2
			しゅさい	ぶたキムチいため	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	キムチ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にら しょうが にんにく		しょうゆ 酒		
			しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぶん さとう こめこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ		しょうゆ 塩		
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふしゅう) さとう		ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし		塩 こしょう 酢 しょうゆ		
5 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅよく	ごはん	こめ					594	24.2
			しゅさい	てりやきソースハンバーグ	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら さとう かたくりこ	とりにく だいずこ ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが		塩 香辛料 しょうゆ みりん 酒		
			ふくさい	こまつなのいそかあえ	さとう	のり	こまつな もやし		しょうゆ		
			しるもの	たなばたじる		とりにく とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう		塩 かつお節 昆布 しょうゆ		
			デザート	たなばたゼリー	さとう みずあめ	とうにゅう かんてん	レモンかじゅう メロかじゅう				
8 (月)	はし	牛乳	しゅよく	ごはん	こめ					586	24.9
			しゅさい	チキンなんばん②	かたくりこ あぶら さとう	とりにく			酒 しょうゆ 酢		
			しゅさい	ノンエッグタルタルソース	あぶら さとう	だいずこ	きゅうり たまねぎ パセリ レモンかじゅう こんにやく		酢 塩 香辛料		
			ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ		塩		
しるもの	とうがんのスープ	ごまあぶら	ぶたにく	とうがん たまねぎ にんじん こまつな しょうが		中華スープ がらスープ 塩 酒 こしょう					
9 (火)	はし	牛乳	しゅよく	ごはん	こめ					581	24.8
			しゅさい	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ					
			ふくさい	ろくていサラダ	ごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん		しょうゆ 酢 塩		
			しるもの	もずくじる		とりにく もずく とうふ さつまあげ	にんじん しいたけ たまねぎ しょうが		かつお節 昆布 塩 しょうゆ		

今日(きょう)から新(あた)らしいデザインのお金(かね)が発行(はつこう)されます。新しくなるのは、千円(せんえん)、五千円(ごせんえん)、一万円(いちまんえん)のお札(さつ)です。新しい一万円札(いちまんえん)は埼玉(さいたま)県(けん)深谷市(ふかや)出身(しゅっしん)の渋沢(しぶさわ)栄(えい)一(いち)が描(えが)かれています。今日の味付(あじつけ)のり(のり)のパッケージには渋沢(しぶさわ)栄(えい)一(いち)が描(えが)かれています。

今日(きょう)は一足(ひとあし)早(はや)い七夕(たなばた)献立(けんりつ)こんだてです。七夕(たなばた)は織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が1年(ねん)に1度(ど)だけ会(あ)うことのできる日(ひ)といわれています。


7月(がつ)8日(にち)は「チキン南蛮(なんばん)の日(ひ)」です。「南(なん)が7(なな)、蛮(ばん)が8(はち)」と日付(ひつけ)の語呂(ごろ)合せから決(き)められました。



日曜日	はしスプーン	こんだてめい		ねつやちからになる	ちやくをつく	からだのちよしをととのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
		りようりのしゆい	しゆよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	やさしい・くだもの・きのこなど				
10 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆよく	ごはん	こめ				593	22.8
			しゆさい	とうふのちゆうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく たまねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			しゆさい	ぶりきゃべツカツ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶり だいずこ	キャベツ	塩 ほたてエキス		
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら		こまつな にんじん とうもろこし	しょうゆ 塩		
11 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆよく	ホットちゆうかめん	こむぎこ			塩	601	23.8
			しゆさい	タンタンメン	ごまあぶら さとう ねりごま ラーゆ	ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ きくらげ しょうが にんにく	豆板醤 しょうゆ 塩 がらスープ 中華スープ こしょう		
			しゆさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ	とうふ ぎよにくすりみ とうにゆう だいずこ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
			ふくさい	ピリカラきゆうり			きゆうり こんにやく	キムチの素 塩		

7月(がつ)11日(にち)はラーメンの日(ひ)です。ラーメンを最初(さいしよ)に食(た)べたとされる徳川光圀(とくがわみつくに)(水戸黄門(みとこうもん))の誕生日(たんじようび)が7月11日ということ、「7」を「レンジ」に、「11」を「箸(はし)」に見立(みだ)てて7月11日になりました。



12 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆよく	ごはん	こめ				659	22.6
			しゆさい	★なつやさいカレー	カレールウ あぶら さとう	ツナ だいずミート	にんじん ズッキーニ たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが	コンソメ ベイリーフ		
			しゆさい	プレーンオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご		酢 塩		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしよう)		きゆうり にんじん	こしょう 塩		

 うみの日

16 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆよく	ごはん	こめ				579	26.6
			しゆさい	とりにくのこうみだれ	さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酢 唐辛子		
			ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	わかめ	にんじん もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
			しるもの	ちゆうかスープ	かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ		

7月(がつ)16日(にち)は「からしの日(ひ)」です。1957年(ねん)に設立(せつり)つした「全国(ぜんこく)辛子粉(からしこ)工業(こうぎよう)協同組合(きょうどうくみあい)(現在(げんざい)の日本(にほん)からし協同組合)」によって制定(せい)てい)されました。

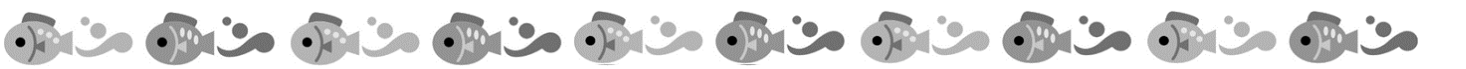
はさんでたべよう! せかいのりようり ~ フランス ~ 

17 (水)	はしスプーン	コーヒーストック	しゆよく	こどもパンスライス	こむぎこ さとう あぶら	スキムミルク		塩	603	20.2
			しゆさい	おほしさまコロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ コーンスターチ あぶら	ぶたにく	たまねぎ	塩 こしょう		
			しゆさい	ボトルソース				ソース		
				スライスチーズ		チーズ				
			ふくさい	ラタトゥイユ 	オリーブオイル さとう		たまねぎ なす ズッキーニ エリンギ にんにく トマト	ケチャップ コンソメ こしょう 塩		
			しるもの	オニオンスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		

今月(こんげつ)の世界(せかい)の料理(りようり)は、26日(にち)に開幕(かいま)くするパリオリンピック開催国(かいさいこく)のフランスの料理(りようり)です。副菜(ふくさい)のラタトゥイユはフランスの南(みなみ)の方(ほう)の家庭(かてい)料理(りようり)で夏野菜(なつやさい)を煮込(に)こんだものです。トマト、なす、ズッキーニが夏(なつ)の野菜(やさい)です。夏野菜(なつやさい)には身体(からだ)を冷(ひや)やす効果(こうか)があるので、暑(あつ)い日(ひ)にはぴったりな料理(りようり)です。

18 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆよく	ごはん	こめ				603	27.0
			しゆよく	タコライス	あぶら	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト	塩 こしょう チリパウダー ケチャップ しょうゆ ウスターソース		
			しゆよく	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゆうり	塩 こしょう 酢		
			しゆよく	ボトルこなチーズ		チーズ				
			ふくさい	とうもろこし			とうもろこし			

もうすぐ夏休(なつやす)みが始(は)じまりますね。夏休(なつやす)み中(ちゆう)は生活(せい)かつ)のリズムが乱(みだ)れがちになってしまうので、早寝(はやね)、早起(はやおき)、朝(あさ)ごはんを忘(わす)れず)に規則正(きそくただし)しい生活(せい)を送(おく)りましょう。



7月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0 未満
給食センター 平均	606	25.3	21.3	78.3	2.4

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。  
アレルギー等(とう)で知りたい食品(しょくひん)がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。  
※材料の入荷(にゅうか)の都合(ごうご)により、献立(けんてい)を変更(へんこう)することがありますがご了承ください。  
※給食センターでは、**そば、ピーナツ、木の实類(かき、くり、ごま、木の实類・種実類由来(ゆらい)の油(あぶら)を除(のぞ)く)**、**キウイ、いくら**、**たらこ**の使用(しよ)はありません。  
※海藻類(かいそうるい)は**えび・かに**の生息地(せいせいち)で採取(さいしゆ)しています。  
※魚(いし)には骨(ほね)が入(い)っています。気(き)を付けて食(た)べてください。



※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。