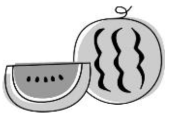
家庭数配布

7･8がつ こんだて よていひょう



令和５年度

おおさわ学園　三鷹市立大沢台小学校

７月

日・曜	牛乳	こんだて しゅしょく	こんだて おかず	ざいりょう 赤のなかま 血や肉になる	ざいりょう 黄色のなかま 力のもとになる	ざいりょう 緑のなかま 体のちょうしをととのえる	エネルギー たんぱくしつ
3 月	○	もちげんまいごはん	さかなのこうみなんばんだれ くきわかめのきんぴら あつあげととうがんのにもの	ぎゅうにゅう　さば くきわかめ　ぶたにく なまあげ	こめ　モチげんまい あぶら　ごまあぶら さとう　こんにゃく ごま　でんぷん	しょうが　にんにく　たまねぎ　もやし にんじん　たけのこ　しいたけ とうがん　はくさい　こまつな	584 kcal 28.5 g
4 火	○	ミートなすスパゲティ	こんにゃくとレタスのサラダ ツナとポテトのチーズやき	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ツナ ピザチーズ	あぶら　スパゲッティ こんにゃく　さとう じゃがいも	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　エリンギ　セロリ　なす パセリ　もやし　レタス　コーン レモン	603 kcal 30.4 g
5 水	○	チンジャオロースどん	サンラータン ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　たまご	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら ごま　あぶら	にんじん　たけのこ　にんにく しょうが　しいたけ　もやし ピーマン　きくらげ　セロリ ねぎ　こまつな　とうもろこし	585 kcal 23.3 g
6 木	○	パインパン	マヒマヒのタルタルソースがけ さんしょくソテー コーンとまめのスープ プラム	ぎゅうにゅう　しいら しろいんげんまめ	パインパン　でんぷん あぶら　オリーブオイル じゃがいも　バター コーンスターチ	たまねぎ　レモン　パセリ　にんじん　と うもろこし　グリンピース セロリ　コーン　プラム	634 kcal 28.3 g
7 金	○	あなごずし	たなばたじる とりにくとゴーヤのからあげ	ぎゅうにゅう　あぶらあげ ちくわ　あなご　たまご とうふ　とりにく	こめ　さとう　そうめん でんぷん　あぶら ごまあぶら	にんじん　しいたけ　さやいんげん たけのこ　えのきたけ　ねぎ オクラ　にがうり　しょうが	608 kcal 28.0 g
10 月	○	ガーリックライス	さかなのマリネ こふきいも ABCスープ	ぎゅうにゅう　ベーコン さけ　ウィンナー	こめ　オリーブオイル でんぷん　あぶら さとう　バター じゃがいも　マカロニ	にんにく　にんじん　パセリ たまねぎ　ピーマン　セロリ えのきたけ　キャベツ　こまつな	618 kcal 23.8 g
11 火	○	ごぼうととりにくの やながわどん	なつのとんじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　ぶたにく あぶらあげ	こめ　あぶら　しらたき さとう　こんにゃく じゃがいも	ごぼう　たまねぎ　にんじん えのきたけ　いとみつば　にんにく とうがん　ねぎ　れいとうみかん	592 kcal 24.1 g
12 水	○	なつやさいの カレーライス	イタリアンサラダ じゃこドレッシング メロン	ぎゅうにゅう　ぶたにく しろいんげんまめ ちりめんじゃこ	こめ　あぶら じゃがいも　こめこ ごま　さとう	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　セロリ　トマト かぼちゃ　なす　りんご さやいんげん　キャベツ きゅうり　コーン　メロン	608 kcal 22.1 g
13 木	○	シナモンロール	カウボーイシチュー うみとやまのひじきのさらだ	ぎゅうにゅう　ベーコン ぶたにく　いんげんまめ なまクリーム　ひじき	ココアパン　バター さとう　あぶら じゃがいも　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　セロリ トマト　さやいんげん　もやし おかひじき　コーン　きゅうり	604 kcal 22.8 g
14 金	○	もろこしごはん	さかなのふらい きゅうりとキャベツのそくせきづけ なつのっぺ	ぎゅうにゅう　たちうお とりにく　ちくわ あぶらあげ　とうふ	こめ　こむぎこ　パンこ あぶら　じゃがいも でんぷん	とうもろこし　きゅうり　キャベツ にんじん　とうがん　なす さやいんげん　オクラ	603 kcal 23.3 g
18 火	○	わかめごはん	にぎすのからあげ やさいいため やきどうふとやさいのごもくに	ぎゅうにゅう　わかめ にぎす　ベーコン ぶたにく　とうふ	こめ　おおむぎ　ごま でんぷん　あぶら じゃがいも　さとう	にんにく　にんじん　キャベツ しょうが　たまねぎ たけのこ　こまつな	587 kcal 27.6 g
19 水	○	キムチチャーハン	とうふとほたてのいためもの えだまめ セレクトデザート （フローズンヨーグルト・みかんシャーベット）	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ　ほたて フローズンヨーグルト	こめ　あぶら　ごま さとう　でんぷん ごまあぶら	にんじん　はくさいキムチ ピーマン　にんにく　しょうが たけのこ　しいたけ　ねぎ チンゲンツァイ　えだまめ みかんシャーベット	610 kcal 29.4 g

８月

日・曜	牛乳	しゅしょく	おかず	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー たんぱくしつ
28 月	○	ターメリックライスの ミートソースかけ	コーンサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう　ぶたにく レンズまめ	こめ　おおむぎ　バター あぶら　さとう　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　トマト　コーン キャベツ　きゅうり　レタス　すいか	592 kcal 21.7 g
29 火	○	もちげんまいごはん	さかなのごまだれやき にびたし みだくさんのみそしる	ぎゅうにゅう　さば あぶらあげ　ぶたにく とうふ	こめ　モチげんまい あぶら　ごまあぶら さとう　ねりごま でんぷん　こんにゃく じゃがいも	にんにく　しょうが　ねぎ にんじん　えのきたけ　キャベツ こまつな　ごぼう　だいこん	599 kcal 27.7 g
30 水	○	こまつなじゃこチャーハン	シーホーどうふ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう　とりにく ちりめんじゃこぶたにく とうふ　うずらたまご	こめ　ごまあぶら　さとう あぶら　でんぷん	しょうが　にんにく　ねぎ にんじん　こまつな　たけのこ しいたけ　トマト　ピーマン パイン　みかん　もも	619 kcal 28.9 g
31 木	○	きんぴらﾊﾞｰｶﾞｰ	ポトフ れいとうみかん	ぎゅうにゅう　さめ ぶたにく　ウィンナー	セサミパン　でんぷん あぶら　じゃがいも さとう　ごま	しょうが　ごぼう　にんじん セロリー　たまねぎ　キャベツ かぶ　さやいんげん　れいとうみかん	602 kcal 26.8 g

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。
※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

７・８月の給食目標　決められた時間内に残さず食べよう

決められた時間内に食べることは、食事のマナーの面からも大切なことですが、時間を守ることは生活の面からも大事なことです。配膳をスムーズに行って食べる時間を確保したり、時計を見ながら食べるのも方法の一つです。

しかし、早く食べようとして、よくかまずに飲み込んだり、好きなものだけ食べて「ごちそうさま」ということのないように、しっかりかんで、好き嫌いなく食べましょう。