7月

予定献立表

甲

市川市立百合台小学校
令和元年度

行事等	日	曜日	献立名 主食（大皿）	牛乳	主菜・副菜・汁物	主な食品 血や肉や骨をつくる（赤）	熱や力のもとになる（黄）	体の調子をととのえる（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	1	月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き(小)　ハスの和風和え(小)　かき玉汁(椀)	ぶた肉　たまご　とり肉　豆腐　牛乳 かつお節　出汁昆布	米　さとう　油　片栗粉	しょうが　ごぼう　にんじん　きゅうり もやし　ハス　コーン　ほうれん草	578	26.6	18.5	1.4
	2	火	マーボー丼	○	冷しゃぶサラダ(小)　スイカ	ぶた肉　大豆　豆腐　味噌　牛乳	米　麦　油　さとう　ごま油　片栗粉 ごま	にんじん　きゅうり　キャベツ　トマト たけのこ　ねぎ　にら　干椎茸　スイカ	630	25.6	19.4	1.6
5年林間学校	3	水	キムチご飯	○	春巻き(小)　ラーメンサラダ(小)　わかめスープ(椀)　ヨーグルト	ぶた肉　ハム　たまご　わかめ　豆腐 ヨーグルト　牛乳	米　油　さとう　春巻きの皮　春雨 片栗粉　小麦粉　中華麺　ごま　ごま油	にんじん　白菜　たけのこ　にら　ねぎ きゅうり　もやし　しょうが	678	27.2	22.5	2.2
5年林間学校	4	木	ココア揚げパン	○	イタリアンサラダ(小)　米粉のクリームシチュー(椀)　メロン	サラミ　チーズ　とり肉　ベーコン 牛乳	パン　バター　さとう　油　じゃが芋 オリーブオイル　米粉	にんじん　玉ねぎ　きゅうり　キャベツ トマト　マッシュルーム　メロン	729	24.6	29.6	2.5
5年林間学校 七夕給食	5	金	五目ちらし	○	おろし和え(小)　そうめん汁(椀)　七夕ゼリー(カップ)	油揚げ　たまご　出汁昆布　かつお節 かまぼこ　牛乳	米　さとう　そうめん　麩	にんじん　たけのこ　かんぴょう　大根 ほうれん草　なめこ　干椎茸　りんご	564	20.1	11.6	2.2
	8	月	ゆかりごはん	○	イワシの蒲焼き(小)　ポテトサラダ(小)　豚汁(椀)	イワシ　ハム　ぶた肉　豆腐　出汁昆布 味噌　かつお節　牛乳	米　片栗粉　小麦粉　じゃが芋　さとう 油　こんにゃく	にんじん　しょうが　きゅうり　コーン ごぼう　ねぎ　小松菜	672	28.3	23.6	2.2
	9	火	ビビンバ	○	わんたんスープ(椀)　バナナ	たまご　ぶた肉　大豆　味噌　牛乳	米　麦　油　さとう　ごま油　ごま わんたんの皮　片栗粉	にんじん　ほうれん草　もやし　ねぎ たけのこ　ねぎ　白菜　バナナ	659	21.9	17.5	1.6
2年生 とうもろこし体験	10	水	ジャージャー麺	○	ゆでとうもろこし(小)　冬瓜スープ(椀)	大豆　ぶた肉　味噌　とり肉　干しエビ 帆立　豆腐　牛乳	中華麺　油　さとう　片栗粉	にんじん　たけのこ　ねぎ　小松菜 とうもろこし　冬瓜　えのき　きゅうり	725	32.0	20.7	2.6
	11	木	親子丼	○	ごま和え(小)　白玉汁(椀)　シューアイス	とり肉　たまご　かまぼこ　油揚げ かつお節　ぶた肉　出汁昆布　牛乳	米　麦　さとう　ごま　白玉餅 シューアイス	にんじん　玉ねぎ　ほうれん草　もやし 大根　白菜　みつば　干椎茸	687	31.4	20.5	1.6
	12	金	ご飯	○	サバのしょうが焼き(小)　きんぴらサラダ(小)　味噌汁(椀)	サバ　ハム　わかめ　豆腐　出汁昆布 かつお節　味噌　牛乳	米　油　さとう　じゃが芋	にんじん　しょうが　ごぼう　きゅうり もやし　みずな　えのき	621	26.3	23.2	1.9
	16	火	ガーリックトースト	○	焼肉サラダ(小)　ポトフ(椀)　メロン	ぶた肉　ウインナー　ひよこ豆　牛乳	パン　バター　油　オリーブオイル さとう　じゃが芋	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり トマト　パセリ　しょうが　メロン	653	23.2	26.1	2.0
	17	水	夏野菜カレー	○	パリパリサラダ(小)　フルーツポンチ(椀)	ぶた肉　チーズ　ヨーグルト　ひじき ツナ　牛乳	米　麦　油　バター　小麦粉　じゃが芋 さとう	にんじん　玉ねぎ　ズッキーニ　ナス 南瓜　りんご　黄桃　西洋梨　夏みかん	725	21.4	22.1	1.6
給食終了	18	木	枝豆そぼろご飯	○	アジフライ(小)　浅漬け(小)　沢煮椀(椀)　プラム	とり肉　油揚げ　アジ　かつお節　牛乳 出汁昆布	米　さとう　小麦粉　パン粉　里芋 油	にんじん　枝豆　きゅうり　キャベツ ごぼう　たけのこ　みずな　プラム	632	30.9	14.7	2.0
								百合台小学校７月の平均値	658	26.1	20.8	2.0
								栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0

（7月の給食回数：13回）★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。※献立名に記載されている(大)は大皿、(小)は小皿、(椀)はお椀に盛付けすることを意味します。

１年生・ゆりのこ学級　空豆のさやむき体験！！

6月7日（金）に1年生とゆりのこ学級が、「空豆のさやむき」体験を行いました（この空豆は給食で出ました）。

子どもたちは、実物の空豆を目の前に、たださやをむくだけでなく、目、鼻、手などで味わい、色、におい、さやの中の様子などを興味深々に観察していました。

絵本の「そらまめくんのベット」を読んでいた児童もいて、「草のにおいがした」「はじめてやりました」「赤ちゃん空豆がいたよ」「中がふわふわしてるよ」などと楽しんでさやむきを行っていました。

ぜひ、ご家庭でもさやむきや皮むき、食材洗い、買い物など、学年に応じた様々な食の体験をさせてみてはいかがでしょうか。

２年生・ゆりのこ学級　とうもろこし皮むき体験！！

7月１０日（水）に2年生とゆりのこ学級で、とうもろこしの皮むき体験を行います。

そのとうもろこしは、その日の給食に出ます。楽しみにしていてください。