

# 令和4年7月学校給食予定献立表



草加市立松原小学校

実施日	主 食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血・肉・骨になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC		
1 金	焼きそば	○	アメリカンドッグ オレンジポンチ	小麦粉 砂糖 中華めん	米サラダ油 米ぬか油	鶏卵 フランク フルト 豚もも肉	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし 黄桃缶 みかん缶詰 パイン缶 みかん果汁	714	24.2
4 月	夏野菜のカレーライス	○	海草サラダ	白飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 白いりごま	豚もも肉	牛乳 塩漬海草	にんじん パプリカ ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり ズッキーニ もやし ホールコーン キャベツ	668	20.5
5 火	ツイストパン	○	魚のかりかり焼き 粉ふき芋 わかめスープ	ツイストパン フライス粉 じゃがいも	白いりごま ノンエッグ マヨネーズ	鶏もも肉 メルルーサ	牛乳 生わかめ	パセリ にんじん	長ねぎ しょうが	549	25.8
6 水	黒パン 沖縄そば	○	うずらの煮卵 マーミナウサチ	黒パン うどん 砂糖	白すりごま	うずら卵 豚もも肉	牛乳	にんじん 万能ねぎ	にんにく しょうが もやし きゅうり	604	29.0
7 木	(七夕献立) こぎつね寿司	○	七夕汁 果物(すいか)	酢飯 砂糖 そうめん 星麩 しらたき	米サラダ油	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 さざみのり 生わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ グリーンピース 長ねぎ すいか	649	25.6
8 金	ひじきキムチごはん	○	ししゃものサクサク揚げ いんげんのおひたし	精白米 小麦粉 砂糖	米サラダ油 米ぬか油 ごま油 白いりごま	豚もも肉 花削り	牛乳 ししゃも ひじき	さやいんげん	にんにく もやし 長ねぎ 白菜キムチ	598	28.0
11 月	鶏ごぼうの炊き込みご はん	○	さばのねぎみそかけ 即席漬け	精白米 砂糖	米サラダ油	鶏もも肉 さば切り身 油揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 長ねぎ グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり	636	25.7
12 火	冷やし中華	○	草加の枝豆 和梨のヨーグルト和え	冷凍中華めん 砂糖 はちみつ	ごま油 白いりごま	豚もも肉	牛乳 ヨーグルト ペースト	にんじん	もやし きゅうり しょうが えだまめ 梨缶	641	30.3
13 水	(一汁二菜の日) ごはん	○	赤魚の照り焼き きゅうりの酢の物 かみなり汁	白飯 砂糖 板こんにゃく	米サラダ油	赤魚 油揚げ 焼き豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	もやし きゅうり 長ねぎ	623	30.1
14 木	シュガートースト	○	ホワイトシチュー 果物(メロン)	山型食パン 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも	米サラダ油 バター	豚もも肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ 果物	679	24.2
15 金	わかめごはん	○	チキンとポテトの オーロラソース コールスローサラダ 果物(冷凍みかん)	精白米 でん粉 じゃがいも 砂糖	米サラダ油 米ぬか油 白いりごま	鶏もも肉	牛乳 たきこみ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 果物	716	24.5

※献立は、学校行事や材料の都合で変更になることがあります。  
※はしは、毎日洗って持ってきてください。

平均摂取予定栄養量	651	26.2
文部科学省学校給食摂取基準	650	24.0

## 早寝・早起き・朝ごはん

長期休暇中は、「よく体を動かし、よく食べて、よく眠る」という基本的生活習慣が乱れがちです。成長期の小学生にとって生活習慣の乱れは、学習意欲、体力、気力の低下の大きな要因になります。

長期休業中も規則正しい生活「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ2学期も元気いっぱいな姿で登校しましょう。



(お知らせ)  
2学期の給食は、8月31日(水)開始予定です。

今月の栄養目標 「野菜・果物を食べよう」 ~ビタミンCをたくさん摂って、血管を丈夫にしたり、病気に対する抵抗力を高めましょう。