



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
1 (月)		むぎごはん	米 麦	691	26.2
		マーボーなす	豚肉 こめ油 にんにく しょうが 豆板醤 長ねぎ 干しいたけ にんじん なす 鶏カマ 清酒 しょうゆ 甜麺醬 みそ 三温糖 たけのこ でん粉 にら ごま油		
		はるさめサラダ	緑豆春雨 ハム きゅうり にんじん もやし コーン 穀物酢 ごま油 しょうゆ 上白糖 洋からし		
2 (火)		おろしかけにんじんうどん	人参うどん 地粉うどん 削り節(だし) 大根 しょうゆ 塩 穀物酢 三温糖 みりん 鶏肉 にんじん えのき 油揚げ 清酒 小松菜 のり	606	21.4
		なつやすいのかきあげ	玉ねぎ にんじん 枝豆 かぼちゃ モロヘイヤ ゴーヤ ちくわ コーン 小麦粉 塩 ベーキングパウダー なたね油		
3 (水)		ごもくごはん	米 麦 こめ油 にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ さやいんげん	632	22.7
		いわしのかばやき	いわし でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 しょうが ごま		
		いそかあえ	小松菜 もやし えのき しょうゆ 清酒 みりん ごま油 のり		
		めいごはん	みかん		
4 (木)		はちみつパン	はちみつパン	610	30.2
		ピーマンのにくづめ	豚肉 鶏肉 玉ねぎ こめ油 高野豆腐 チーズ 切り干し大根 こしょう 塩 ナツメグ ピーマン でん粉 ケチャップ		
		コーンポテト	じゃがいも コーン 塩 こしょう パセリ		
		ABCスープ	鶏がら 鶏肉 玉ねぎ にんじん キャベツ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 小松菜 マカロニ		
5 (金)		こぎつねずし	米 上白糖 塩 穀物酢 油揚げ にんじん 干しいたけ かんぴょう 高野豆腐 清酒 三温糖 みりん しょうゆ こめ油 たまご 塩 ごま 刻みのり	654	24.9
		ひやしそうめんじる	削り節(だし) にんじん 鶏肉 干しいたけ オクラ 塩 みりん しょうゆ そうめん 小松菜 星麩		
		たなばたゼリー	カルピス 上白糖 粉寒天 ゼラチン パイン缶		
8 (月)		ウィンナーピラフ	米 麦 ウィンナー 玉ねぎ にんじん セロリー コーン パセリ 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ	634	28.8
		とうふのミートグラタン New	豆腐 豚肉 玉ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 なす 塩 こしょう ペンネ ケチャップ トマトピューレ しょうゆ ウスターソース 赤ワイン 米粉 チーズ		
		やさいスープ	鶏がら 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜		

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

※イラストは、実際の給食と食材が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。

☆今月は、田中農園より新座市産の玉ねぎ、キャベツ、きゅうりが届きます。



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
9 (火)	サイダー フルーツポンチ ぎゅうにゅう ひやしごまだれ ちゅうか ウィンナーとチーズの はるまき	ひやしごまだれ ちゅうか	中華めん 削り節(だし) 三温糖 しょうゆ 穀物酢 みそ ごま油 ラー油 長ねぎ しょうが にんにく 豆板醤 練りごま ごま 清酒 鶏肉 にんじん もやし きゅうり	728	26.0
		ウィンナーとチーズの はるまき	春巻きの皮 ウィンナー 柱状チーズ 薄力粉 なたね油		
		サイダー フルーツポンチ	こんにゃくゼリー(レモン・ワイン) 黄桃缶 パイン缶 リンゴ缶 みかん缶 上白糖 白ワイン サイダー		



7月10日(水)はお弁当の日のため給食はありません



11 (木)	こだますいか ぎゅうにゅう スタミナどん ちゅうかふう コーンスープ	スタミナどん	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし キャベツ 豆板醤 清酒 しょうゆ 甜麺醬 三温糖 塩 でん粉	664	24.3
		ちゅうかふう コーンスープ	鶏がら にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 コーン クリームコーン 清酒 塩 こしょう しょうゆ たまご でん粉 小松菜		
		こだますいか	小玉すいか		
12 (金)	フレンチサラダ ぎゅうにゅう ソフト フランスパン かぼちゃの ポタージュ	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン	621	25.2
		しろみざかなの ラビゴットソース	ホキ 清酒 でん粉 小麦粉 なたね油 トマト きゅうり 玉ねぎ パセリ セロリ レモン汁 穀物酢 こめ油 塩 こしょう		
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 鶏がら 玉ねぎ バター 米粉 牛乳 塩 こしょう 生クリーム 上白糖 パセリ		
		フレンチサラダ	キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン 穀物酢 こめ油 塩 こしょう 上白糖		
16 (火)	りんご シャーベット ぎゅうにゅう コールスロー サラダ なつやさいのカレー	なつやさいのカレー	米 麦 こめ油 玉ねぎ にんにく しょうが 豚肉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん マッシュルーム トマト 鶏ガラ じゃがいも 塩 こしょう はちみつ 大豆 かぼちゃ なす スズキニ	746	22.8
		コールスローサラダ	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ 上白糖 塩 こしょう 穀物酢 米粉		
		りんごシャーベット	りんごシャーベット		

☆夏休みにむけて

気温が高い日が続いていますが、片山小学校の子どもたちは元気に学習や水泳など様々な活動に取り組んでいます。給食時間では、暑さに負けないようにしっかりと食べることを呼びかけています。ご家庭でも、1日を元気にスタートできるように、しっかり朝ごはんを食べて、登校するようにご協力をお願いします。

☆食事からも水分をとる工夫をしましょう

熱中症の予防のためにも、普段からしっかり水分補給をするように気をつけましょう。短時間の運動では、水や麦茶でも十分ですが、1時間以上の運動をする場合は、発汗で失われる塩分と、運動時のエネルギー補給になる糖分を含んだスポーツ飲料等がよいでしょう。

汁物

みそ汁
スープ

水分の多い野菜

キャベツ きゅうり とうがん スズキニ
にがうり トマト ピーマン なす

果物

グレープフルーツ
すいか

食事の中でも水分と同時に塩分や糖分も摂取できます。

★スタミナ丼

材料/4人分

- ・ご飯 2合
- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうが 3g
- ・にんにく 1かけ
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・豚バラ 200g

- ・にんじん 半分
- ・玉ねぎ 1個
- ・もやし 1袋
- ・キャベツ 1/4個

- ・甜麺醬 大さじ2
- ・三温糖 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・清酒 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1

給食レシピ紹介



A 合わせておく

切り方 しょうが/すりおろす、にんにく/みじん切り、にんじん/短冊、玉ねぎ/し切り、豚バラ/薄切り3cmカット、ピーマン/2cm角切り、キャベツ/3cm角切り

作り方

- ①フライパンに油をひき、しょうが・にんにく・豆板醤を香りが出るまで炒める。
- ②豚肉を加え、火が通ったらにんじん・玉ねぎを加える。
- ③もやし、キャベツを加え、Aのタレを加えて炒める。
- ④最後に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤お好みの量のご飯を盛り、上からかける。

2学期の給食の始まりは、9月2日(月)です。元気に登校できるように夏休み中も規則正しい生活習慣を送るようお願いします。

