家庭数

令和５年度　７月分 予定献立表

上石神井北小学校

日	飲み物	献立名 主食	献立名 主菜・副菜・デザート	主な材料とその働き おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつが多い	おもにエネルギーのもとになる食品 しぼうが多い	おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつが多い	おもに体をつくるもとになる食品 むきしつが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテンが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 その他のビタミンが多い	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)
3 (月)	牛乳	半夏生（はんげしょう） たこめし	ピリからにくじゃが やさいののりあえ	こめ もちごめ しらたき じゃがいも きびざとう さとう	こめあぶら	たこ ぶたにく	★ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ えのきたけ たまねぎ もやし きりぼしだいこん	554	16.3	1.8
4 (火)	牛乳	旬：とうもろこし ぶたキムチどん	わかめスープ むしとうもろこし	こめ さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キムチ えのきたけ ねぎ とうもろこし	605	15.3	2.0
5 (水)	牛乳	はいがごはん	のりのつくだに ★だしまきたまごやき ゆかりあえ とんじる	こめ きびざとう さとう こんにゃく じゃがいも	こめあぶら	★たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	563	17.8	1.9
6 (木)	牛乳	郷土料理～沖縄県～ ★タコライス	ゴーヤチップサラダ パインゼリー	こめ さとう でんぷん	こめあぶら	ぶたひきにく だいず	★チーズ ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ ゴーヤ コーン パインアップルかん	650	13.8	2.1
7 (金)	牛乳	七夕（たなばた） ★たなばたちらしずし	★ししゃものみりんやき たなばたじる	こめ さとう そうめん こめこマカロニ	こめあぶら ごまあぶら	★えび とりにく あぶらあげ ★たまご とうふ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん オクラ	たけのこ れんこん ほししいたけ えのきたけ	557	19.0	2.2
10 (月)	牛乳	★スパゲティラタトゥイユ	ジャーマンポテト	スパゲティ さとう じゃがいも	こめあぶら オリーブゆ	ベーコン ぶたにく レンズまめ	★チーズ ★ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ	564	16.6	1.8
11 (火)	牛乳	むぎごはん	めだいのこうみやき ★やさいのごまあえ ★たまごのみそしる （5年 社会科見学）	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ★しろすりごま	めだい あぶらあげ ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが はくさい もやし たまねぎ えのきたけ	554	18.6	2.2
12 (水)	牛乳	ツナピラフ	イタリアンサラダ ミネストローネ	こめ きびざとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら	まぐろ ぶたにく ベーコン だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン トマトかん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン にんにく セロリー	565	16.1	2.1
13 (木)	牛乳	世界の料理～インドネシア～ ナシゴレン	★ガドガドふうサラダ フルーツポンチ	こめ むぎ きびざとう さとう	こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	とりにく みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン みかんかん りんごかん パインアップルかん	551	12.7	1.4
14 (金)	牛乳	旬：なす はいがごはん	まーぼーナス はるさめスープ	こめ さとう でんぷん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく ねぎ なす えのきたけ	587	17.6	2.0
17 (月)	海の日											
18 (火)	牛乳	★フレンチトースト	ポトフ ★いちごのとうにゅうブラマンジェ	★むえんパン さとう じゃがいも いちごジャム	★バター こめあぶら	★たまご ぶたにく レンズまめ ソーセージ とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★だっしふんにゅう アガー ★なまクリーム	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	586	16.9	1.5
19 (水)	牛乳	なつやさいカレーライス	コールスロー こだますいか	こめ こむぎこ さとう	こめあぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマトかん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす ズッキーニ キャベツ すいか	675	13.0	1.7
20 (木)	終業式											

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数12回　★はアレルギー食材を含む献立です。
※　表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

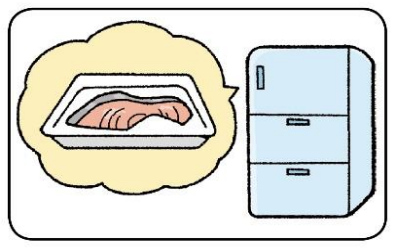
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

◆◆◆食中毒予防の３原則◆◆◆

つけない

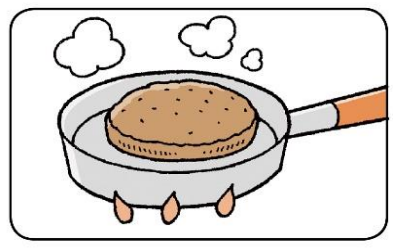
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

＊給食費のお知らせ＊

次回の引き落としは、７月２０日(木)です。

残高が不足している場合、引き落としができません。引き落とし日前に、今一度、残高をご確認ください。

～今月の産直食材～

- 七分つき米　…埼玉県行田市
- とうもろこし　…練馬区田柄（吉田茂雄さん）

※収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。