

日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)	
		たんすいかぶつが多い	しぼろが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
1 (月)	旬：なす マーボーナスどん ごもくちゅうかスープ ★ミルクゼリー	ごめ さとう でんぶん	ごめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ とうにゅう	★ぎゅうにゅう アガー ★なまクリーム	にんじん になら チンゲンサイ	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 きくらげ みかんかん	598	15.1	2.1	
2 (火)	半夏生 (はんげしょう) ★たごめし	ピリからにくじゃが やさいののりあえ	ごめ じゃがいも きびぎとう さとう	ごめあぶら	★たご ぶたにく	★ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし きりぼしだいこん えのきたけ しらたき	551	16.5	1.8
3 (水)	★くろざとうパン	ホキのラビゴットソース レンズまめのスープ <small>6年生 心の劇場 (給食あり)</small>	★くろざとうパン でんぶん ごむぎこ さとう	ごめあぶら	ホキ ベーコン レンズまめ	★ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	550	18.4	2.1
4 (木)	★おやこどん	カリカリジャコあえ ミックスフルーツ	ごめ むぎ きびぎとう でんぶん さとう	ごめあぶら ごまあぶら	とりにく ★たまご	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ みかんかん バインかん りんごかん	605	14.9	1.5
5 (金)	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	ごめ さとう そうめん	ごめあぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ★たまご かまぼこ 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 きゅうり えのきたけ	554	18.3	2.0
8 (月)	旬：えだまめ ★スパゲティラタトゥイコ	ジャーマンポテト ゆでえだまめ	スパゲティ さとう じゃがいも	ごめあぶら 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 トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ なす スズキーニ きピーマン えだまめ	591	17.6	2.0
9 (火)	はいがごはん	マトウダイのカレーマヨソース さっぱりあえ わかめとあぶらあげのみそしる	ごめ ごむぎこ はちみつ さとう じゃがいも	オリーブゆ マヨネーズ(卵なし) ごめあぶら	マトウダイ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな	だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	557	16.4	1.7
10 (水)	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	ごめ さとう でんぶん	ごめあぶら 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 になら	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	604	15.3	2.0
11 (木)	はいがごはん	★だしまきたまごやき ゆかりあえ とんじる <small>5年生 社会科見学</small>	ごめ さとう でんぶん じゃがいも	ごめあぶら	★たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ こんにゃく	553	17.6	1.9
12 (金)	郷土料理～沖縄県～ ★タコライス	ゴーヤチップス バインゼリー	ごめ さとう でんぶん	ごめあぶら	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 バインかん	649	13.8	1.9
15 (月)	海の日										
16 (火)	ツナピラフ	イタリアンサラダ ミネストローネ	ごめ きびぎとう じゃがいも マカロニ	ごめあぶら	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	564	16.1	2.1
17 (水)	世界の料理～ベトナム～ ★セルフバインミー	★えびいりベトナムふうスープ りんごゼリー	★むえんパン パンこ でんぶん きびぎとう さとう はるさめ	マヨネーズ(卵なし) ごめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず とりにく ★えび	★ぎゅうにゅう アガー	トマトビュレ にんじん チンゲンサイ	れんこん たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ レモン りんごジュース りんごかん	550	17.5	1.8
18 (木)	食育の日給食 なつやさいカレーライス	かいそうサラダ すいか	ごめ ごむぎこ さとう	ごめあぶら	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 スズキーニ キャベツ すいか	682	12.9	1.7
19 (金)	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13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、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。

### ～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)

※その他、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。

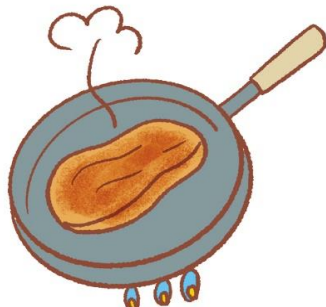
7月8日(月) 提供予定の「ゆでえだまめ」ではみつば学級が、  
7月10日(水) 提供予定の「むしとうもろこし」では1年生が、  
それぞれ食育体験活動を行う予定です。



## 身の回りの衛生に気をつけよう!



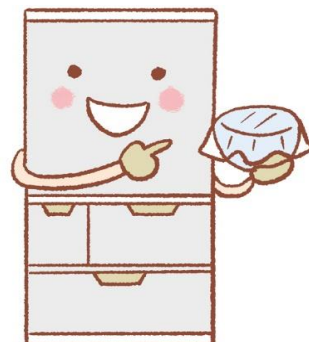
清潔なハンカチを毎日用意



よく火を通して食べる



食べる前はせっけんで手洗い



保管は冷蔵庫で。早めに食べきる