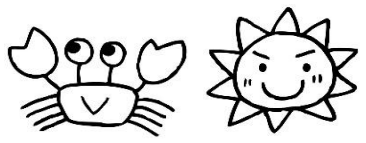
令和5年7月 給 食 献 立 予 定 表



群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成:管理栄養士 鈴木 真佐子）

◎今月の給食目標【なつのけんこうについてかんがえよう】

日	曜	こんだてめい			しょくひんのはたらき（あか）	（きいろ）	（みどり）	小学3･4年 対象 エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		※献立内にある（2）はお皿に盛りつける数です。 ※***斜め太字***のメニューは今月より登場した新メニューです。			ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	キロカロリー	グラム	グラム	グラム
7月給食 小学校12回											
3	月	さくらごはん	牛乳	魚のカレー竜田揚げ　もずくの酢の物　鏑汁	牛乳，魚（モウカ） もずく，豚肉 糸かまぼこ	ごはん，油 ごま，さとう 白玉もち	こんにゃく，キャベツ きゅうり，ごぼう だいこん，にんじん，長ねぎ	667	31.5	29.7	3.2
4	火	食パン	牛乳	セルフサンドウィッチ（焼きハム・ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ） じゃがいものホットサラダ　キャベツスープ フルーツジュレ	牛乳，焼きハム スライスチーズ ツナ，鶏肉	パン，じゃがいも 油，ドレッシング	たまねぎ，ブロッコリー キャベツ，コーン みかん缶，パインアップル缶	641	25.6	24.4	3.6
5	水	ごはん	牛乳	ミートボール（2）切り干し大根のサラダ けんちん汁	牛乳，ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 豚肉，豆腐	ごはん，ごま さとう，ごま油 油	切り干しだいこん，もやし きゅうり，こまつな ごぼう，だいこん，にんじん 長ねぎ，こんにゃく	627	24.7	24.8	3.0
6	木	ごはん	牛乳	***チンジャオロースー***　ぎょうざロール くらげの中華風和え物	牛乳，豚肉 餃子ロール わかめ 中華くらげ	ごはん，さとう 油，ごま油 片栗粉，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ，ピーマン，パプリカ たけのこ，干ししいたけ しょうが，にんにく きゅうり，キャベツ	686	33.6	27.7	2.7
たなばたの日こんだて											
7	金	ごはん	牛乳	星のハンバーグ　青菜のごま和え 七夕汁　星のソーダゼリー	牛乳，ハンバーグ 鶏肉	ごはん，さとう 片栗粉，ごま 星型ふ，そうめん	もやし，こまつな にんじん，干ししいたけ 浅葱	650	26.8	16.7	3.4
10	月	五目うどん	牛乳	枝豆のかき揚げ　酢味噌和え	牛乳，鶏肉 生揚げ ほぐしささ身	うどん さとう，油	枝豆，玉ねぎ，にんじん 長ねぎ，干ししいたけ こまつな，キャベツ きゅうり	616	32.0	21.1	3.7
11	火	玄米ごはん	牛乳	ルーローハンの具　ゆで野菜　わかめスープ	牛乳，豚肉 うずら卵 豆腐，わかめ	ごはん，油 さとう，片栗粉 ごま油，ごま	たまねぎ，しょうが にんにく，にんじん こまつな，もやし 長ねぎ，ぶなしめじ	650	19.7	25.4	3.0
12	水	揚げパン（きなこ）	牛乳	キャロットサラダ（野菜いっぱい和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） ポークビーンズ　みかんシャーベット	牛乳，きな粉 ほぐしささ身 豚肉，大豆	パン，油，さとう ドレッシング じゃがいも	アスパラ，にんじん きゅうり，たまねぎ にんにく	665	30.3	22.1	2.1
13	木	ごはん	牛乳	さばの味噌煮　きゅうりのおかか和え 冬瓜の味噌汁	牛乳，魚（サバ） 昆布，味付けおかか 豚肉，生揚げ	ごはん，ごま油，油	きゅうり，はくさい ぶなしめじ，とうがん にんじん，長ねぎ	618	19.9	19.7	1.8
14	金	ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐　シルバーサラダ　すいか	牛乳，豆腐 豚ひき肉 ハム	ごはん，油 さとう，片栗粉 はるさめ，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ マヨネーズ	なす，たまねぎ，にんじん 長ねぎ，グリンピース にんにく，きゅうり コーン，すいか	670	25.9	31.4	2.1
18	火	背割りｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	牛乳	スラッピージョー　大豆サラダ じゃがいものクリームスープ	牛乳，豚ひき肉 大豆，ツナ ソーセージ	パン，油，さとう ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ，ごま油 じゃがいも バター	たまねぎ，きゅうり キャベツ，にんじん	670	25.9	31.4	2.1
しょくいくの日こんだて											
19	水	わかめごはん	牛乳	グリルチキン　ゆでとうもろこし 夏野菜の塩豚汁　パインコンポート	牛乳，わかめ 鶏肉，豆腐，豚肉	ごはん，油	にんにく，とうもろこし ズッキーニ，パプリカ とうがん，トマト 浅葱，パインコンポート	689	26.8	28.7	2.8

※食材の入荷状況やメーカーの都合により，献立の内容が変更となる場合があります。

七夕のときにそうめんを食べるのはどうして？

7月7日は七夕です。給食では毎年「たなばたの日こんだて」として，星をかたどった食べ物やそうめんを入れた七夕汁を実施しています。

皆さんのご家庭でも，願いごとを書いた短冊を，笹に飾りますか？

七夕につきものの食べ物といえば「そうめん」です。では，なぜ七夕にそうめんなのか，知っていますか？いろいろな説がありますが，その昔，中国から伝わった病除けとして食べられていたお菓子「索餅（さくべい）」が，やがて舌触りのよいそうめんへと変化し，食べられるようになったそうです。さかのぼると平安時代の宮中では，すでにそうめんは7月7日のお供え物として重宝されていました。また，そうめんの形状から，天の川や織姫が布に使う糸に見立て，そうめんを食べるようになったともされています。