



7月献立予定表

令和5年度
志免中央小学校

めあて「きょうりよくしてじゅんぴをし、ただしいまナーでたべよう」

にち	よう 曜 日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネ ル ギー kcal	たんぱく しつ g	しほう g
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる			
3	げつ 月	【おきなわのりょうり】 わかめごはん もずくじる ゴーヤーチャンプルー ぶたのかくに れいとろパイ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ もずく ぶたにく とうふ ハム	えのき にんじん ねぎ しょうが ゴーヤー たまねぎ パイン	585	23.0	14.6
4	か 火	むぎごはん とうがんスープ にこみハンバーグ こまつなのソテー	こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりく とうふ わかめ ぶたにく ベーコン	とうがん たまねぎ にんじん しょうが こまつな コーン しめじ エリンギ	637	22.8	22.1
5	すい 水	なつやさいのカレーライス キャベツとコーンのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが かぼちゃ なす ピーマン にんじん トマト たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	607	21.3	18.3
6	もく 木	【たなばたこんだて】 むぎごはん そうめんじる いわしのうめ オクラのごまあえ たなばたゼリー	こめ むぎ そうめん ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ ふ いわし	たまねぎ しいたけ ねぎ うめ オクラ きゅうり もやし パイン	604	22.4	15.7
7	きん 金	かしわがたパン やきそば カットコーン えだまめ すいかのゼリー	パン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン コーン えだまめ	603	24.8	17.3
10	げつ 月	むぎごはん かぼちゃのみそしる ほうれんそうオムレツ きんぴらごぼう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん いんげん	587	18.3	16.8
11	か 火	【ふくおかこんだて】 むぎごはん だぶ いわしのかんろに あちゃらづけ	こめ むぎ でんぶん さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう ふ とりく とうふ あぶらあげ いわし	にんじん しいたけ ごぼう きゅうり れんこん きりぼしだいこん こんにゃく	598	24.0	17.3
12	すい 水	むぎごはん マーボーどうふ はるさめのちゅうかあえ ミニトマト	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ ハム	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ ミニトマト	618	23.2	17.6
13	もく 木	むぎごはん まるてんうどん ごもくひじき レモンゼリー	こめ むぎ かんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう てんぷら とりく わかめ ひじき だいず あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく いんげん	620	23.3	15.2
14	きん 金	こめこパン トマトスープのスパゲティー ほしのメンチカツ カラフルサラダ	パン スパゲティー あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム いんげん トマト キャベツ コーン スッキーニ あかピーマン	699	29.4	31.1
17	げつ 月	うみのひ						
18	か 火	むぎごはん なすのみそしる あじのなんばんづけ あさりのつくだに れいとろみかん	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ あじ あさり	なす たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン しょうが みかん	633	26.0	15.6
19	すい 水	【インドのりょうり】 ナン チキンカレー ハニーサラダ ヨーグルト	ナン こむぎこ バター はちみつ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりく ヨーグルト だっしふんにゅう ハム	たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん	598	23.3	23.9

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更、中止になる場合があります。 ※牛乳は毎日つきます。

平均栄養量	616	23.5	18.8
基準栄養量	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 25~30%



7月7日は、七夕(たなばた)です

6日(木)は、『たなばたこんだて』です。『そうめん汁』があります。

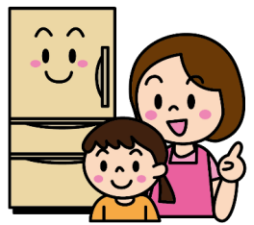
◎ 給食の献立を中央小のホームページ『今日の給食』で紹介しています。

あつ なつ じょうず せつでん ちきゅう す
 暑い夏ですが、上手に節電しながら、地球にやさしく過ごしましょう。



エコを意識して上手に使おう！
冷蔵庫クイズ

ちきゅう やさ
 地球に優しいエコを
 いしき れいぞうこ
 意識して、冷蔵庫の
 つか かんが
 使い方を考える
 クイズです。



Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

パタン
ササツ

ギツリ!

冷ましてから
???

れいぞうこ
冷蔵庫へ

ぜんぶ
全部入れる

中

弱 強

- ① とびらの開け閉めはすばやく行う。 ② 食品はなるべくすき間なくつめる。 ③ 温かいものは冷ましてから入れる。 ④ 食品はとりあえず全部入れておく。 ⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

冷蔵庫

野菜室

Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう!

①

キャベツ

牛乳
パック

タネやワタを取る

②

スプーン

立てて入れる

③

小松菜

新聞紙などの紙

まるごとくるむ

こたえ Q1 = ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2 = 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる) ・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい) Q3 = ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)

夏休みまで、あと約3週間！
 早寝早起き朝ごはんを心がけて、元気に登校しましょう。

