













# 令和5年度(2023年)7月分小学校給食予定表



国立市立学校第一給食センター

TEL 042-572-4177

日・曜日	しゅしよく	のみもの	つかうもの	献立名	おもなざいりょう			エネルギー
	つけるもの				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	おもに体の調子をとのえるもとになる食品	たんぱくしつ
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
3 ・月	ごはん	ぎゅうにゅう	はし	はしのふとどうふのみそしる さばのみりんやき かわちぼんかんフローズンゼリー	せいはいくまい ふなたねあぶら	どうふ みそ わかめ さば ぎゅうにゅう 	ゆでほしだいこん どうみよう <b>にんじん</b> かわちぼんかんフローズンゼリー	662kcal 25.7g
4 ・火	ごはん うみのごもくつくだに	ぎゅうにゅう	はし スプーン	とうがんもずくスープ ゴーヤチャンプル フライドハッシュポテト 	はるさめ せいはいくまい さとう なたねあぶら うみのごもくつくだに ハッシュポテト	どうふ もずく とりにく ぶたにく いりたまご ぎゅうにゅう	しょうが だいこん <b>にんじん</b> にんにく ながねぎ ほうれんそう とうがん にがうり	658kcal 22.0g
5 ・水	コッペパン 	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	なつやさいとウインナーのスープ やきそば さくらんぼ&りんごゼリー	ちゅうかめん さとう なたねあぶら パン さくらんぼゼリー	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	ズッキーニ キャベツ セロリー なす <b>たまねぎ</b> ホールコーン なら もやし にんじん にんにく ピーマン あかパプリカ きパプリカ りんごゼリー	614kcal 21.0g
6 ・木	ごはん	のむヨーグルト	はし スプーン	かぼちゃのみそしる あぶらふとたまごのいために はるさめひじきサラダ (わふうドレッシング)	はるさめ せいはいくまい あぶらふ さとう なたねあぶら ドレッシング	なまあげ みそ めひじき わかめ とりにく いりたまご のむヨーグルト	かぼちゃ キャベツ きゅうり こまつな しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん にんにく ながねぎ はくさい	601kcal 23.4g
7 ・金	たきこみちらしずし 	ぎゅうにゅう	はし	あまのがわすましじる ほしがたメンチカツ キラキラみかんもち 	せいはいくまい うーめん さとう なたねあぶら うーめんは、かんじて温麺とかきます。みじかいそうめんのことです。	かまぼこ ぎゅうにゅう メンチカツ	どうみよう かんびよう だいこん <b>にんじん</b> ながねぎ れんこん みかんもち	653kcal 21.9g
10 ・月	もちむぎごはん なっとう(たれ・からし)	ぎゅうにゅう	はし スプーン	だまこじる あかうおのかすづけやき わかめときゅうりのサラダ (ノンオイルクリームごまドレッシング)	もちむぎ せいはいくまい だまこもち さとう なたねあぶら	わかめ あかうおかすづけ とりにく ぎゅうにゅう なっとう 	きゅうり こまつな だいこん にんじん ながねぎ もやし えのき	644kcal 30.9g
11 ・火	しょうゆつけラーメン	ぎゅうにゅう	はし スプーン	とりにくのチリソースがけ コロコロサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん <b>じゃがいも</b> でんぷん さとう なたねあぶら ドレッシング	なるとまき とりにく やきぶた ぎゅうにゅう	えだまめ こまつな しょうが だいこん <b>たまねぎ</b> ホールコーン トマト にんじん にんにく ながねぎ もやし はくさい トマトケチャップ	662kcal 34.1g
12 ・水	なつやさいポークカレー ターメリックライス 	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	あじのからあげ オクラかいそうサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	こむぎこ せいはいくまい <b>じゃがいも</b> でんぷん さとう なたねあぶら 六小の3年生が育てたじゃがいもです。	わかめ あじぶたにく ぎゅうにゅう 	ズッキーニ きゅうり しょうが トマト セロリー <b>たまねぎ</b> ホールコーン なす にんじん にんにく ピーマン もやし オクラ りんご トマトケチャップ	657kcal 22.6g
13 ・木	ナン	コーヒーマルク (かみパック)	スプーン フォーク	タコミート チキンナゲット 2こ2こ3こ ほうれんそうキャベツサラダ (ノンオイルあおじそドレッシング)	なたねあぶら ナン ナンにタコミートをのせてたべよう!	だいでず ぶたにく チキンナゲット コーヒーマルク	えだまめ キャベツ <b>たまねぎ</b> ホールコーン トマト にんじん にんにく ほうれんそう トマトケチャップ	661kcal 28.8g
14 ・金	デミカツどん 岡山県郷土料理 	ぎゅうにゅう	はし スプーン	きびだんごふういももちとやさいのスープ ももゼリー	せいはいくまい こめ さとう なたねあぶら じゃがもちボール ごはん に トンカツデミグラスソースがけをのせて『デミカツどん』にして たべよう!	ぎゅうにゅう トンカツ 	こまつな しょうが <b>たまねぎ</b> なら にんじん にんにく はくさい もやし ごぼう トマトケチャップ ももゼリー	678kcal 19.5g
18 ・火	ごはん あかしそふりかけ	ぎゅうにゅう	はし	ABCマカロニスープ おもいでポテトコロッケ カラフルこんにやくサラダ (たまねぎドレッシング)	マカロニ せいはいくまい なたねあぶら コロッケ ドレッシング	ベーコン ぎゅうにゅう	こんにやく どうみよう キャベツ セロリー <b>たまねぎ</b> ホールコーン にんじん あかしそふりかけ	643kcal 17.3g



# 令和5年度(2023年)7月分小学校給食予定表



国立市立学校第一給食センター

TEL 042-572-4177

日・曜日	しゅしよく				おもなざいりょう			エネルギー
	つけるもの	のみもの	つかうもの	献立名	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	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	たんぱくしつ
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
19日	ごはん	ぎゅうにゅう	はし	ミネストローネスープ てづくりチキンカツ(ソース) ひとくちりんごゼリー	マカロニ こむぎこ パンこ せいはいくまい なたねあぶら りんごゼリー	ミックスビーンズ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな セロリー たまねぎ トマト にんじん トマトケチャップ	669kcal 28.3g

平均摂取量 650キロカロリー 24.6グラム

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

## カルシウムをとろう!

カルシウムは、丈夫な骨を作るために欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



### カルシウムを多く含む食品

- 「牛乳・乳製品」「小松菜などの青菜」「大豆・大豆製品」「小魚」「切干大根」「ごま」「ひじき」など



※太字は国立市産を使っています。



## 7日(金) 七夕献立

七夕には『そうめん』を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。『天の川すまし汁』では、そうめんで天の川をイメージし、黄色い細蒲鉾と星型の蒲鉾で、流れ星を表現します。



## 14日(金) 岡山県郷土料理

デミカツ丼は、ご飯の上にキャベツをしき、トンカツをのせてデミグラスソースをかけたご当地丼です。給食でも、ご飯の上にトンカツデミグラスソースかけをのせて食べてみてください。

岡山県は、桃太郎伝説の発祥の地としても有名で、桃太郎のモデルとされている人がまつられている神社があります。

白桃の生産量が日本一です。桃の花は、県の花にも指定されています。



## 18日(火) ありがとう給食センター

【国立市立学校給食センター】は、昭和43年9月に開所してから55年間、国立市の子どもたちに給食を提供してきました。2学期からは、【くにたち食育推進・給食ステーション(KAMU COME(カムカム) キッチン)】として、新しい場所から給食をお届けします。『ありがとう給食センター献立』を楽しんで、味わってください。



【思い出ポテトコロッケ】は、小学校の給食を運んでいるトラックの絵・中学校の給食を運んでいるトラック・カムカムキッチンのマークをプリントしたものです。全部で7種類あります。プリントの部分は、春巻きの皮でできています。



青い鳥号



きん星号



すい星号



中学校トラック



カムカムキッチン

【ご飯】給食センターでは、開所当時から回転式蒸気釜で炊いています。カムカムキッチンでは、自動炊飯器で炊きます。釜で炊いたご飯は、今月で最後です。味わって食べてください。

