

























7月 よていこんだてひょう

家庭数 令和6年度
さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	(主食) おかず	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑の仲間 体の調子をととのえる	
1(月)	白ごはん 		白ごはん	豆腐 豚肉 あさり	精白米	キャベツ もやし しめじ えのきだけ ねぎ にら にんにく しょうが キムチ	586
			豆腐のチゲ風				三温糖 ごま油
2(火)	黒パン 		黒パン	鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ	黒パン	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース	650
			チキンピーンズ				じゃがいも 植物油 三温糖
3(水)	白ごはん 		白ごはん	豚肉 鶏肉 みそ	精白米	たまねぎ にんじん しいたけ	608
			じゃがいもの肉みそソース				じゃがいも 植物油 三温糖
4(木)	ちらし寿司 		ちらし寿司	鶏肉 凍り豆腐 ひじき 油揚げ 錦糸玉子	精白米 三温糖	にんじん さやいんげん かんぴょう	581
			さわらの竜田揚げ				さわら
5(金)	スタミナまぜうどん 		スタミナまぜうどん(地粉うどん)	豚肉 みそ	地粉うどん 植物油 三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	582
			おひたし				
8(月)	キムチチャーハン 		キムチチャーハン	焼き豚	精白米 ごま油 植物油	ねぎ コーン ピーマン キムチ	570
			肉しゅうまい				しゅうまい
9(火)	白ごはん 		いわし生姜煮	いわし	精白米	しょうが	571
			けんちん汁				豆腐
10(水)	もずく丼 		もずく丼(白ごはん)	もずく 豚肉	精白米 植物油 三温糖 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん コーン	617
			大豆とかぼちゃのから揚げ				大豆
11(木)	子どもパン 		子どもパン	ハンバーグ	子どもパン		612
			ハンバーグケチャップソース				ハンバーグ
12(金)	白ごはん 		白ごはん	豚肉 豆腐	精白米	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	581
			四川豆腐				植物油 三温糖
15(月)	枝豆入りわかめごはん 		枝豆入りわかめごはん	わかめ	精白米 ごま	枝豆	571
			かつおのごま風味揚げ				かつお
17(水)	夏野菜カレー 		夏野菜カレー(白ごはん)	豚肉 チーズ	精白米 植物油 バター 小麦粉	玉ねぎ なす かぼちゃ ピーマン トマト セロリー にんじん にんにく しょうが りんご	638
			海藻サラダ				わかめ

献立は、都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

★17日(水)は、クレープ(いちご味・ヨーグルト味・パイン味)から1つセレクトします♪	平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
		597	



1学期の給食を振り返ってみましょう



1学期の給食は17日(水)で終わりです。みんなで協力して、楽しい給食の時間にするのが出来ましたか? 苦手な物もひと口チャレンジ出来たでしょうか? 1学期の給食を振り返り、2学期の給食につなげられるようにしましょう。

2学期の給食開始日は、8月30日(金)です。



5日「蒸しとうもろこし」について

旬のとうもろこしを皮付きのまま購入し、2年生とすまいるのみなさんに手伝ってもらい、全校分の皮をむくことにしました。

旬を味わいながら、かかわった人のことを思い、大切に食べてほしいと思います。

