



7月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 丹代 円

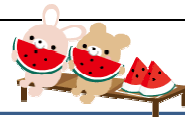
令和5年度

栄養士 西川 聡子

日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	麦茶	おめでとうご飯	636	19.9
			鶏の唐揚げ		
			紅白甘酢和え		
			すまし汁		
			野火止小マドレーヌ		
4	火	牛乳	ガーリックトースト	611	23.0
			ポークビーンズ		
			フレンチサラダ		
5	水	牛乳	麦ご飯	632	29.3
			小松菜ふりかけ		
			鰯の磯辺フライ		
			枝豆の呉汁		
6	木	牛乳	トマトクリームパスタ	581	23.4
			ツナと大根のサラダ		
7	金	牛乳	穴子ちらし寿司	561	22.2
			冷やし七夕汁		
			即席漬け		
10	月	牛乳	麻婆ラーメン	600	28.1
			とうもろこし		
			ピーチゼリー		
11	火	牛乳	ジュシー(沖縄風炊き込みご飯)	575	21.9
			イナムドッチ		
			マーミナ(もやし)の和え物		
12	水	牛乳	冷やしきつねうどん	582	25.6
			ひまわりポテト		
			小玉すいか		
13	木	牛乳	枝豆ご飯	574	26.4
			白身魚の南蛮漬け		
			冬瓜のスープ		
14	金	牛乳	夏野菜カレー	648	20.2
			コールスローサラダ		
			シューアイス(バニラ)		

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。



平均	600	24.0
基準値	650	26.8

☆~7月の献立紹介~

【3日(月)：開校記念日給食】
7月2日は野火止小学校の開校記念日です。
・おめでとうご飯…お祝いの雰囲気を出すために赤米を入れ、お赤飯風にします。
・紅白甘酢和え…にんじんの赤と、大根の白で、おめでたい紅白にします。
・野火止小マドレーヌ…野火止小学校の校章を、焼き印でつけます。

【7日(金)：七夕給食】
・穴子ちらし寿司…穴子の蒲焼きを使ったちらし寿司です。
・冷やし七夕汁…七夕の行事食の1つに、そうめんがあります。天の川にみだてたそうめんを汁に入れ、星形のかまぼこと、星の形に見えるオクラを浮かべて冷たい汁物にします。

【11日(火)：沖縄の郷土料理】
・ジュシー…沖縄県の言葉で、炊き込みご飯のことを指します。豚バラ肉からのうま味をいかし、にんじんやひじきなどの具と一緒に炊き込みます。
・イナムドッチ…沖縄県の言葉で、“イナ”はイノシシ、“ムドッチ”はもどき、という意味です。イノシシの代わりに豚肉を使い、かまぼこなどの具材を加えたみそ汁です。

【14日(金)：お楽しみ給食】
1学期の給食最終日なので、人気のカレーと、デザートにシューアイスを出します。

今月の地元農家の野菜は・・・
小松菜 (高橋農園)
にんじん・じゃがいも (鈴木農園)
たまねぎ (田中農園)

2学期は8月31日(木)から給食が始まります。
2学期もみんなが楽しみにするような、安心、安全なおいしい給食を作っていきます。長い夏休みの間も体調を崩さないように、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけて、元気に2学期をむかえましょう。

~7月の旬食材~
食べながら、探してみよう！

【鰯(あじ)】

↑【冬瓜(とうがん)】
冬の瓜と書きますが、旬は夏です！冬までもつことから、冬瓜と呼ばれます。