



7月 予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーンは給食室で準備したものを全校で使っています。



令和6(2024)年度

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																					
1日 やみつき ガリックピラフ 白身魚のアクア パッツァ バジル ポトフ 750kcal 35.2g フランス・イタリア料理		2日 しやわしやわはちみつレモンゼリー もぶりごはん 臭の肉じゃが 756kcal 26.4g 塩分 2.5g 広島県郷土料理		3日 胚芽米 ヘルシー回鍋肉 わかめと もやし スープ 833kcal 27.7g 元気回復献立		4日 ジャンバラヤ ひまつの ブラウニー ガソボ スープ 791kcal 27.5g アメリカ独立記念日献立		5日 オマール パスタ チキンパスタ マヌ スープ 919kcal 35.1g 塩分 2.5g オセアニア料理																					
バサ あさり いか むきえび ウインナー ベーコン	牛乳	トマト ブロッコ リー	にんにく ぶなしめ じ 玉ねぎ セロリー	米 じゃがいも	バター 米油 オリーブ油	炒り黒大豆 油揚げ 豚こま肉 竹輪 さつま揚げ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげ ん	ごぼう 干しい たけ 玉ねぎ レモン	米 三温糖 じゃがいも しらたき 上白糖 はちみつ	ごま油	豚バラ肉 生揚げ	牛乳 わかめ	赤ピーマン 青ピーマン	にんにく ねぎ キャベツ 生しいた け もやし ねぎ	米 てんぷん 上白糖	米油 ごま油	豚肩肉 ウインナー むきえび ウインナー 豆腐 豆乳 おから	牛乳	ホーランド オムレツ 赤ピーマン 赤ピーマン トマト オクラ パセ リ	玉ねぎ とうもろ こし セロリー にんにく しょうが	米 小麦粉 三温糖 粉糖	米油 バター オリーブ油	鶏むね肉 白いんげ ん 豆乳	牛乳 チーズ	トマト缶 にんじん 赤ピーマ ン	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマ ン きゅうり 玉ねぎ レモン	米 発芽玄米 パン粉 上白糖 マカロニ 三温糖 キヌア じゃがいも さつまいも	米油 オリーブ油 マヨネーズ バター
8日 セタちらし寿司 金針はす そうめん汁 750kcal 31.0g セタ献立		9日 エリヤきッシュ ゴぼうバーガー ごぼうパン ごぼうサラダ マヨネーズ かぼちの ポタージュ スープ 762kcal 30.7g 噛みかみメニュー		10日 夏野菜のカレー フルーツ ヨーグルト 芽ひき 大豆の かりんと 876kcal 31.2g 塩分 2.3g 志木市のじゃがいも使用		11日 みょうがと いんげんの さっぱり 夏の 厚焼き たまご 夏の すまし汁 701kcal 32.6g 1週間早い食育の日献立		12日 マレーカオ ミーン 春雨の エスニック 風味サラダ 810kcal 30.6g マレーシア料理																					
マクロダ たまご 枝豆 豚こま肉 みそ かまぼこ	牛乳 しらす干 し	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン とうがらし にんじん 小松菜 オクラ	しょうが なす	米 上白糖 三温糖 そうめん 星麴	米油	ほき 豆乳	牛乳 生クリー ム	かぼちや	ごぼう 玉ねぎ	パン てんぷん 三温糖 米	米油 ごま マヨネーズ バター	豚もも肉 大豆	牛乳 ヨーグル ト	にんじん トマト かぼちや	しょうが にんにく 玉ねぎ ズッキーニ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 じゃがいも 三温糖 黒砂糖 さつまいも デンプン 黄桃缶	油	鶏ひき肉 マクロダ 豆腐	牛乳 しらす干 し	しそ葉 トマト さやいんげ ん 小松菜	梅干し 玉ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ みょうが じゅんさい えのきだけ	米 きび 上白糖 じゃがいも	白ごま 油 ごま油	鶏ひき肉 むきえび 生揚げ ハム たまご	牛乳 スキムミ ルク 生クリー ム	小松菜 赤ピーマ ン	もやし にんにく 黄ピーマン キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン 干しぶどう	煮し中華 でんぷん はるさめ 三温糖 小麦粉 黒砂糖	米油 ごま油
15日 海の日		16日 ミネラル 夏ごはん 豚肉とおかひきの 梅ごぼし 川島汁		17日 うなたま丼 オレンジゼリー 王様の 野菜みそ汁																									
表示の説明 上の段の数字 エネルギーkcal 下の段の数字 たんぱく質 g		埼玉県郷土料理 729kcal 33.0g 塩分 2.4g		1週間早い土用の丑の日献立 790kcal 35.4g																									
体の組織をつくる たんぱく質 1群 肉魚卵豆		体の調子を整える 無機質 2群 牛乳小魚 海藻		熱や力になる ビタミン 3群 緑黄色野菜		炭水化物 4群 その他の野菜・果物		脂質 5群 米麦芋 砂糖		6群 油脂																			
肉魚卵豆		牛乳小魚 海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・果物		米麦芋 砂糖		油脂																			
<お知らせ> ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※家庭科で学習する食品の仲間分けに合わせた6群の記載になっています。 ※二学期の給食開始は、8月30日(金)です。お楽しみに!																													

今月の目標 暑さに負けない身体をつくろう
~今月の献立のコンセプト 夏野菜は水分たっぷり!体の中から冷やそう!~

年々暑さが厳しくなりますね。夏に負けない丈夫な体を作るためには、毎日の食事が大切です。給食も食欲が落ちていても食べやすいよう工夫しています。部活やテストを頑張った疲れをとれるようなものをということも考えて献立を組みました。社会科の学習に合わせた外国料理も登場します。楽しく元気に過ごせるように、夏バテを解消する旬の食材、栄養の詰まった夏野菜をしっかり食べましょう。6月下旬から7月は志木市でとれたじゃがいもが旬なので、市内の農家さんから届けていただきます。フードマイレージを減らせるようにみんなで地産地消をすすめていきましょう。
1日 イタリア料理の「白身魚のアクアパッツァ」にチャレンジします。
2日 2年生の社会科で中国地方の学習をする時期に広島県の献立です。
5日 1年生の社会科でオセアニアの学習をする時期なので、オーストラリアの料理とニュージーランドの料理にチャレンジします。
12日 同じく社会科とのコラボでマレーシアの料理にチャレンジです。
17日 土用の丑の日にちなんで「うなたま丼」を作ります。

世の中が平和で、みんなが安心して楽しく暮らすことができますように。
給食室

