令和６年度

７月分　予定こんだてひょう

家庭数配布

さいたま市立西原小学校

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう 赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(月)		いわつきくさんのごはん		こめ		595
		マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく　みそ	あぶら　さとう　でんぷん	たまねぎ　たけのこ　にんじん　ねぎ にんにく　ほししいたけ　しょうが	
		だいこんときゅうりのちゅうかづけ		あぶら　さとう	だいこん　きゅうり	25.8
2(火)		パプリカライス		こめ　あぶら	パプリカ	629
		クリームソース	とりにく　えび　きゅうにゅう しろはなまめ	あぶら　こむぎこ　バター	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム	
		こまつなサラダ		あぶら　さとう	こまつな　キャベツ　ホールコーン たまねぎ	23.7
		れいとうみかん			みかん	
3(水)		わふうあんかけごはん	ぶたにく　いか	こめ　あぶら　さとう　でんぷん	キャベツ　たけのこ　たまねぎ　にんじん ほししいたけ	651
		ししゃもフライ	ししゃも	パンこ　でんぷん　あぶら　こむぎこ		
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな　キャベツ　もやし　えのきたけ	26.6
4(木)		くろパン		くろパン		601
		ポークビーンズ	ベーコン　ぶたにく　だいず　チーズ	じゃがいも　あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく	
		こんにゃくサラダ		こんにゃく　あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり	25.4
5(金)		７月７日は七夕です。七夕は、季節の変わり目を表す『節句』の１つで、中国の古い伝説がもとになっているといわれています。この日は、願い事を書いた短冊を笹に飾ったり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。給食でも、七夕にちなんだ献立を提供します。天の川汁には、そうめんの他に切り口が星の形に見えるオクラが入っています。				570
		ちらしずし	えび　のり　たまご	こめ　さとう	にんじん　ほししいたけ　かんぴょう さやいんげん	
		さわらのさいきょうやき	さわら　みそ	さとう		24.5
		あまのがわじる		そうめん	にんじん　だいこん　オクラ　えのきたけ たまねぎ	
		ほしのソーダゼリー		ほしのソーダゼリー		
8(月)		ビーツは、ヨーロッパ野菜の一種です。ほうれん草や、砂糖の原料となる砂糖大根(てん菜)の仲間で、ロシア料理の『ボルシチ』の材料としても使われます。ビーツの濃い赤色は『ベタレイン』という色素成分によるもので、カリウム、マグネシウム、鉄などのミネラルや食物繊維が含まれています。この日は、さいたま市産のビーツをサラダにします。				610
		チキンピラフ	とりにく	こめ　あぶら	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム グリンピース	
		ホキのこうそうフライ	ホキ	パンこ　でんぷん　あぶら　こむぎこ	バジル	25.1
		ビーツのカラフルサラダ		じゃがいも　さとう たまごふしようマヨネーズ	たまねぎ　ビーツ　ホールコーン	
9(火)		いわつきくさんのごはん		こめ		597
		みそだれやきにく	ぶたにく　みそ	さとう　あぶら	たまねぎ　ねぎ　にら　しょうが　にんにく	
		チョレギサラダ	のり	あぶら　さとう　ごま	キャベツ　きゅうり　こまつな　にんにく	27.1
10(水)		とうもろこしは、夏が旬です。名前の由来は、中国（唐）から伝わった『モロコシ』という植物に似ていたことからきています。主な栄養素は炭水化物で、他にもビタミンB1、B2、Eなども含んでいます。この日は、１年生がとうもろこしの皮むきを行います。				589
		ごもくうどん（じごなうどん）	ぶたにく　なると	じごなうどん　さとう	にんじん　ほししいたけ　ねぎ　えのきたけ	
		こざかないりまつばいも	かえりにぼし	さつまいも　あぶら　さとう　はちみつ		23.7
		むしとうもろこし			とうもろこし	
11(木)		いわつきくさんのごはん		こめ		615
		なまあげのちゅうかに	なまあげ　ぶたにく	さとう　あぶら　でんぷん	たまねぎ　にんじん　たけのこ　ピーマン ほししいたけ　しょうが　にんにく	
		はるさめサラダ		はるさめ　さとう　あぶら	きゅうり　にんじん　こまつな	24.3
12(金)		セルフフィッシュサンド	ホキ	コッペパン　こむぎこ　パンこ　でんぷん あぶら		609
		ミネストローネ	ベーコン　しろいんげんまめ	じゃがいも　マカロニ　あぶら　さとう	たまねぎ　キャベツ　トマト にんじん　にんにく	
		コーンサラダ		あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　ホールコーン たまねぎ	23.6
15(月)		海の日				
16(火)		～沖縄県郷土料理～ ジューシーは、沖縄県の言葉で炊き込みごはんを指します。ごはんの硬さによって呼び名が変わり、炊き込みごはんを『クファジューシー』、雑炊を『ヤファラジューシー』といいます。 もずくは、海藻の一種で、日本でとれるもずくのほとんどが沖縄県のきれいな海で育てられたものです。給食では、もずくを使ったもずく汁を提供します。 シークワーサーは、ヒラミレモンとも呼ばれる、みかんの仲間の果物です。沖縄県の言葉でシーは『お酢』、クワースンは『食べさせる』という意味があります。酸味があるため、調味料やジュースの原料に使われます。沖縄県ではシークワーサーが自生しています。				590
		ジューシー	ぶたにく　こんぶ　かまぼこ	こめ　あぶら	ほししいたけ　にら	
		グルクンフライ	グルクン	パンこ　でんぷん　あぶら　こむぎこ		
		もずくじる	もずく	あぶら	ねぎ　にんじん　えのきたけ　ホールコーン	24.9
		シークワーサーゼリー		シークワーサーゼリー		
17(水)		ごはん		こめ		656
		なつやさいカレー	ぶたにく	じゃがいも　あぶら　こむぎこ　バター	なす　かぼちゃ　たまねぎ　セロリー　トマト にんじん　ピーマン　にんにく　しょうが	
		えだまめサラダ		あぶら　さとう	キャベツ　にんじん　たまねぎ　えだまめ きゅうり	22.0
		ガリガリくんカップ		ガリガリくんカップ		

＊献立は、都合により変更することがあります。

基準値		平均栄養量
エネルギー（kcal）	650	609
たんぱく質（g）	２１～３２	24.7