



# 献立のお知らせ

〔 新宿小 高階小 高階南小  
高階北小 高階西小 福原小 〕

日	曜	こ ん だ て		主 分 類		
				※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
		主食・牛乳	お か ず	おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)
			炭水化物・しばう	たんぱく質・無機質	ビタミン	
1	金	まるパン 牛乳	せんぎりスープ ハンバーグ とうもろこし	パン あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ もやし キャベツ きやいんげん トマトビュレ とうもろこし
4	月	わかめごはん 牛乳	しょうゆ にくどうふ このはかまぼこ(1・2年1 他2) かりかりきなこまめ	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ かまぼこ だいず きなこ	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ きやいんげん
5	火	バター コッペパン 牛乳	ケチャップ インディアンやきそば ウインナーソーセージ(2) いちごゼリー-いりポンチ	パン あぶら ちゅうかめん	牛乳 ぶたにく ちくわ ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ パインアップル もも いちご ケチャップ
6	水	ごはん 牛乳	チンゲンサイのかきたまじる しばのやくみソースかけ こんにやくのピリからいため	ごはん はるさめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく たまご きぼ ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ながねぎ こんにやく きくらげ ピーマン
7	木	ごはん 牛乳	ソース たなぼたじる ほしがたメンチカツ ごぼうのみそドレッシングサラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま パンこ	牛乳 とりにく かまぼこ たらすりみ ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり
8	金	ナン 牛乳	ホワイトシチュー チリビーンズ アップルシャーベット	パン あぶら じゃがいも ルウ さとう	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく ケチャップ トマトビュレ りんご
11	月	ごはん 牛乳	ドレッシング みそけんちんじる いわしのにつけ こかねもやし	ごはん あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく とうふ みそ いわし	にんじん ごぼう こんにやく だいこん ながねぎ もやし
12	火	ごはん 牛乳	あつあげマーボ はるまき アセロラゼリー	ごはん ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん きくらげ たけのこ ながねぎ アセロラ
13	水	ちゅうかめん 牛乳	ソース もやしラーメン かぼちゃコロッケ えだまめ	ちゅうかめん あぶら でんぶん パンこ	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく にんじん いら しいたけ キャベツ もやし かぼちゃ えだまめ
14	木	ごはん 牛乳	おさかな ふりかけ せんべいじる ぶたにくのしょうがやき パインアップル	ごはん なんぶせんべい あぶら さとう でんぶん	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん しめじ ながねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ パインアップル
15	金	ごはん 牛乳	しょうゆ ドレッシング じゃがぶたキムチ えびシューマイ(2) ひじきサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく えび ハム ひじき	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい いら とうもろこし きゅうり
19	火	はちみつパン 牛乳	こめこめんとみずなのスープ スペインふうオムレツ とうにゅうプリン	パン はちみつ あぶら こめこ さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご とうにゅう チーズ ベーコン	にんじん しいたけ もやし みずな しょうが
20	水	むぎごはん 牛乳	ドレッシング なつやさいカレー いろどりサラダ ブルーヨーグルト	ごはん むぎ あぶら さとう ルウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん なす かぼちゃ えだまめ とうもろこし キャベツ プルーン

平均栄養量	1・2年生	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.1 g	3・4年生	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.2 g	5・6年生	エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.1 g
-------	-------	--------------------------------	-------	--------------------------------	-------	--------------------------------

都合により献立を変更することがあります。

主な分類欄は、使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

## 今月の献立のねらい “暑さに負けない体を作ろう”

暑さに負けない体を作る献立として、夏野菜をたくさん使った『夏野菜カレー』を取り入れました。夏野菜カレーには、トマト、なすなど、汗とともに失われやすいカリウムやビタミン類を多く含んだ野菜を使っているため、体の調子を整え夏バテ予防に効果的です。また、カレーの辛みが食欲を増し、ごはんや肉、野菜をたくさん食べられる料理です。しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



今月の川越産野菜 (予定)

枝豆 とうもろこし なす  
きゅうり チンゲン菜 水菜

### 〈お知らせ〉

- ★2学期の給食は9月1日(木)開始予定です。
- ★今月の5、6年生及び職員用牛乳は、毎日250ccです。

### 「夏休み料理教室」を開催します

開催日: 令和4年7月29日(金)  
対 象: 市内在住の小中学生及びその保護者  
開催の詳細や応募方法については、二次元バーコードを読み取り、HPをご覧ください。



## 今月の献立から給食レシピを紹介します

### ～夏野菜を使った『夏野菜カレー』～

#### 【材料】1人分

油	0.5 g	かぼちゃ (1.5cm角)	12 g
にんにく (みじん)	0.3 g	むき枝豆	7 g
しょうが (みじん)	0.3 g	トマト (1.5cm角)	10 g
豚小間肉	25 g	塩	0.5 g
玉ねぎ (さいの目)	30 g	しょうゆ	0.2 g
にんじん (いちょう)	10 g	砂糖	0.3 g
なす (半月切り)	8 g	カレー粉	0.05 g
水	55 g	カレールウ	13 g

※水の量はカレールウの素の調理方法に合わせて調整してください。

#### 【作り方】

- ①油を温めにんにく、しょうが、豚肉を炒める。
- ②豚肉に火が通ったら玉ねぎ、にんじん、なすの順に炒め水を加える。
- ③水が沸とうしたらかぼちゃを入れ、かぼちゃがやわらかくなってきたら、むき枝豆、トマトを入れ煮込む。
- ④ひと煮立ちしたら1度火を止め、塩・しょうゆ・砂糖・カレー粉・カレールウを加え再度煮込み、とろみが出たら完成。

