



7月予定献立表



令和5年度

流山市立おおたかの森小学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		
						主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる	
3	月			ねぎ塩豚丼	かきたま汁 フルーツのライチゼリー和え	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 たまご 卵	牛乳	青ねぎ 小松菜	ねぎ もやし レモン えのき みかん パイン もも ライチ	米 片栗粉 砂糖	ごま油 なたでこ	671	27.7 19.7 2.1
4	火			鯛めし	なすと厚揚げの甘酢炒め 沢煮椀 水ようかん	赤魚 豚肉 角揚げ 油揚げ あずき	牛乳 寒天	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう えのき ねぎ	米 片栗粉 砂糖	白すりごま 油 ごま油	686	27.6 23.4 2.0
5	水			はちみつパン	太刀魚フライレモンソース ハニーサラダ トマトスープ	太刀魚 鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 トマト パセリ	レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ セロリ にんにく	はちみつパン 小麦粉 パン粉 砂糖 はちみつ	油	641	23.0 26.6 2.4
6	木			切干大根の ピビンバ	キムチスープ ヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん にら	切り干し大根 ねぎ にんにく しょうが もやし えのき キムチ	米 砂糖	油 ごま油	636	24.6 20.4 2.3
7	金			ご飯	星型ハンバーグおろしソース のりえ セタ汁 セタゼリー	鶏肉 豚肉 まぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 もやし キャベツ ねぎ えのき	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 なたでこ	601	23.0 14.9 2.2
10	月			チリドック	具だくさん野菜スープ コーヒー牛乳プリン	ウインナー 豚肉 鶏肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも コーン	オリーブオイル	674	28.2 27.2 2.5
11	火			じゅーしー (沖縄風 混ぜご飯)	ゴーヤと大豆の揚げ煮 もずくと卵のスープ 冷凍パイン	豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐 たまご 卵 大豆	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ もずく	にんじん	えだまめ ゴーヤ しょうが えのき ねぎ パイン	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白すりごま	659	28.4 23.1 2.5
12	水			キムチ チャーハン	小あじの南蛮漬け トマトと卵のワンタンスープ アセロラゼリー	豚肉 なると 小あじ 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく キムチ ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし えのき アセロラ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白すりごま	617	22.3 19.5 2.3
13	木			ご飯	昆布の佃煮 サバの唐揚げおろしだれ 豆乳みそ汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ ごぼう	米 片栗粉 砂糖	油 白すりごま	663	23.0 23.7 2.3
14	金			夏野菜 カレーライス	コーンサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン トマト かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ みかん	米 小麦粉 コーン	油 バター	653	18.0 20.4 2.0
18	火			なすの ミートソース スパゲティ	ABCスープ 流山みりんマフィン	豚肉 ベーコン たまご 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト バジル 小松菜	なす にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	スパゲティ マカロニ 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル バター	702	23.9 24.1 2.3

病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。

※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。



... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

学校給食 摂取基準値	650	27.6 21.6 2.0
今月の 平均栄養価 (%)	101	89 102 112



水分補給をこまめにしよう



気温や湿度が高くなり、じめじめとした季節がやってきました。水分や食事をしっかりとって、熱中症や夏バテを予防しましょう。

○のどがかわく前に水分補給をしよう！

ふだんは水や麦茶などがおすすめ。汗をたくさんかく時はスポーツドリンクなどを飲みましょう。甘い飲み物の飲み過ぎに注意！

○1日3食しっかり食べよう！

ごはんやおかずにもたくさんの水分が含まれているので、しっかり食べることが水分補給につながります。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

