まいつき19日は
食育の日です

令和5(2023)年度

7月 予定給食献立表

志木市立宗岡小学校

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
3 うどん じゃがまるくん にくじるうどんのしる	**4** さくらんぼ2こ ハヤシライス うめドレッシング ヘルシーサラダ	**5** てづくりみずようかん ビタミンたっぷり なつそぼろどん とりととうがんのスープ	**6** しろみざかなのにつけ なつやさいのにびたし むぎごはん にらたまみそしる	**7** てっかなす えだまめごはん そうめんじる
545kcal 23.3g	581kcal 23.0g	**きゅうしょくししょくかい** 588kcal 26.8g	603kcal 30.9g	**たなばたメニュー** 619kcal 26.6g
ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく たまご　かんてん ほたてみずに こしあん	ぎゅうにゅう めばる たまご あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく あかみそ かまぼこ
うどん じゃがいも かたくりこ あぶら	こめ　おおむぎ バター さんおんとう はくりきこ あぶら	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら ごまあぶら	こめ　おおむぎ さんおんとう かたくりこ あぶら	こめ そうめん あぶら さとう
にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	ぎゅうり　キャベツ たまねぎ　にんじん マッシュルーム にんにく　うめぼし トマトかん しそのは さくらんぼ	とうがん　にがうり しょうが にんにく にんじん あかピーマン ねぎ　ぶなしめじ	スッキーニ かぼちゃ なす　しょうが にら　ねぎ オクラ あかピーマン	にんにく　しょうが ほししいたけ たけのこ あおピーマン にんじん モロヘイヤ
10 チンジャオロース むぎごはん モロヘイヤとたまごのスープ	**11** ジャーマンポテト ココアあげパン ABCスープ	**12** ひみつのフリッター ごぼうのじゅうしい もずくスープ	**13** とうがんのそぼろあんかけ いわしのかばやきどん わかめのみそしる	**14** ジャージャーめん めんのうえに やさい、にくみそのじゅん にのせてください てづくりカルピスゼリー とうもろこし
556kcal 31.9g	517kcal 18.7g	536kcal 23.6g	643kcal 29.5g	**3年生　とうもろこしかわむき　体験** 705kcal 30.2g
ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく　ひじき ちくわ　とりにく もずく パルメザンチーズ	ぎゅうにゅう いわし　わかめ ぶたにく あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく はっちょうみそ あかみそ　かんてん にゅうさんきんいんりょう
こめ おおむぎ さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	こめこパン あぶら　さとう グラニューとう じゃがいも さんおんとう マカロニ	こめ はくりきこ さとう あぶら ごまあぶら	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さんおんとう	ちゅうかめん かたくりこ さんおんとう さとう ごまあぶら
にんにく　しょうが たけのこ あおピーマン ほししいたけ にんじん モロヘイヤ	たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ トマトかん	にがうり ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが	とうがん しょうが にんじん えのきだけ ねぎ	きゅうり　もやし にんにく　しょうが ねぎ　にんじん たけのこ みかんかん ほししいたけ とうもろこし
17 海の日 うみのひ	**18** コーヒーぎゅうにゅう なつやさいの カレーライス フルーツミックス			
表示の説明	**1がっきぎゅうしょくさいしゅうび** 705kcal 20.7g			
おもにからだをつくるもとになる	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく			
おもにねつやちからのもとになる	こめ　おおむぎ はくりきこ　あぶら じゃがいも バター　さとう はちみつ ナタデココ			
おもにからだのちょうしをととのえる	スッキーニ　なす しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん トマト　みかんかん かぼちゃ　パインかん おうとうかん			

暑い夏を元気にすごすために

①はやね・はやおき・あさごはん
1日を元気にすごすためには、朝きまった時間に起きて朝ごはんを食べることが大切です。
お休みの日でも朝寝坊せず、「えいっ」と起きて楽しい1日をすごしましょう。

②じょうずに水分補給しましょう。
水分補給はたいせつですが、とりすぎても体に負担になってしまうこともあります。食事をするときは食べ物からも水分がとれるので、食事の前の飲みすぎに気を付けましょう。

③夏野菜をしっかりとろう
トマトやキュウリ、ナス等、夏の日差しを浴びて育った夏野菜にはこの季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べ、夏バテ防止しましょう。

志木市で行っているおいしく減塩！減らソルトプロジェクトのロゴマークです。
毎月塩分が少ないメニューの日にこのマークでお知らせしています。ご家庭でも減塩を意識してみてください。