

7月給食予定献立表

平成29年度
さいたま市桜木小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	かや体温となるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質
3	月	ジャージャーめん	MILK	ちゅうかサラダ こめこのマーラーカオ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき とうにゅう	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう こめこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく こまつな キャベツ きゅうり ほしぶどう	チンタン しょうゆ みりん 京桜みそ 食塩 穀物酢 ベーキングパウダー	618 [kcal] 25.7 [g]
4	火	えだまめと ゆかりのごはん	MILK	あじフライ そくせきづけ とんじる	ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく とうふ	こめ ごま あぶら	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ	強化米 清酒 ゆかり 中濃ソース 食塩 米味噌 かつおだし	604 [kcal] 26.3 [g]
5	水	ごはん	MILK	じゃがマーボー ナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ みかん にんじん たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし こまつな	しょうゆ 米味噌 豆板醤 黒ソース 穀物酢	573 [kcal] 18.3 [g]
6	木	ぶどうパン	MILK	パンプキンエッグ えだまめのサラダ じゃがいものスープに	ぎゅうにゅう たまご ベーコン 調理用ぎゅうにゅう	ぶどうパン かたくりこ あぶら さとう なまクリーム じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん さやいんげん	食塩 こしょう コンソメ りんご酢 チキンブイヨン	678 [kcal] 22.7 [g]
7	金	そぼろ ちらしずし	MILK	きびなごごまフライ たなばたじる ゼリー	とりにく たまご ぎゅうにゅう やきふ かまぼこ きびなごごまフライ	こめ さとう あぶら そうめん	にんじん たまねぎ しょうが さやえんどう だいこん	清酒 食塩 米酢 和風だし みりん しょうゆ かつおだし うすくちしょうゆ アセロラゼリー	626 [kcal] 25.5 [g]
10	月	ごはん	MILK	じゃこぶりかけ にくじゃが わふうサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく わかめ	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり かわちばんかん	ゆかり こんにゃく 清酒 しょうゆ かつおだし 食塩 穀物酢	572 [kcal] 22.0 [g]
11	火	じゅうしい	MILK	ゴーヤチップス(ナッツいり) おきなわふうみそしる パインアップル	ぶたにく きざみこんぶ さつまあげ たまご だいたす ベーコン とうふ かまぼこ だいたす	こめ あぶら こむぎこ カシューナッツ	にら にがうり にんじん とうがん さんとうさい パインアップル ほししいたけ	強化米 清酒 パイタン 食塩 しょうゆ みりん オイスターソース みみそ カレー粉 かつおだし	690 [kcal] 28.6 [g]
12	水	フォカッチャ	MILK	ホキのこうそうパンこやし ABCミネストローネ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン だいたす	フォカッチャ パンこ あぶら マカロニ じゃがいも オリーブオイル	キャベツ たまねぎ にんじん トマト きゅうり とうもろこし	食塩 こしょう チキンブイヨン トマトケチャップ りんご酢	584 [kcal] 26.8 [g]
13	木	ごはん	MILK	とうふとえびのチリソースに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう むきえび とうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな	清酒 チンタン しょうゆ チリパウダー 食塩 トマトケチャップ 穀物酢	597 [kcal] 25.3 [g]
14	金	なつやさいカレー	MILK	アーモンドサラダ うずらたまごのしょうゆに	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう うずらたまご	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター アーモンド	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん あおピーマン セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	カレー粉 食塩 こしょう ポークガラスープ ウスターソース ローリエ クローブ りんご酢	680 [kcal] 24.2 [g]
17	月	海の日							
18	火	ごましお ごはん	MILK	とりにくとカシューナッツの いためもの とうがんにいりコーンスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく だいたす ベーコン あさり たまご	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごま カシューナッツ	しょうが あおピーマン にんじん たまねぎ とうがん とうもろこし	強化米 清酒 食塩 こしょう かぼちゃプリン	704 [kcal] 24.6 [g]

※ 都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の給食から

- 7月 7日 セタの献立として、ちらしずしとセタ汁をいれました。
- 7月 11日 沖縄県の郷土料理を取り入れました

たな ばた

セタのおはなし



セタは、古く中国の「乞巧奠」からきてい
るといわれています。農作業の時季をつかさ
どる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
さまがこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、セタの日にし
か合えなくなってしまったとのこと。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

