



よていこんだてひょう

平成26年7月分

昭島市立つつじが丘北小学校

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	おもなしょくざい	びこう	
1火	クリームロールパン ぎゅうにゅう	マーマレードチキン ポテトサラダ ABCスープ みしょうかん	マヨネーズ	ABCマカロニ・しお・さとう・たまご・じゃがいも・きゅうり しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・はくさい・ほうれんそう ホールコーン・マーマレード・みしょうかん・ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう	ししょくかいです。お かあさんがたが、きゅ うしょくをランチル ームでたべます。	
2水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやき ちくぜんに かみなりじる		むぎ・こめ・こんにゃく・でんぶん・さとう・とうふ・あぶらあげ ごま・さやいんげん・ごぼう・こまつな・しょうが・たけのこ にんじん・ながねぎ・れんこん・だいこん・ほししいたけ・いわし ぎゅうにゅう		
3木	スパゲティベスカトーレ ぎゅうにゅう	ココットエッグ やさいスープ おうとう		スパゲティー・ごま・こまつな・しょうが・たまねぎ・トマト にんじん・にんにく・はくさい・もやし・おうとう・マッシュルーム むきえび・いか・ぶたにく・ベーコン・たまご・ぎゅうにゅう		
4金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ささかまのおろしだれ ナムル	ちゅうかドレッシング	むぎ・こめ・でんぶん・さとう・とうふ・しょうが・にら・にんじん にんにく・ながねぎ・ほうれんそう・だいずもやし・だいこん ほししいたけ・ささかまぼこ・ぶたにく・ぎゅうにゅう・ごまあぶら		
7月	とんはん ぎゅうにゅう	じゃがいものチヂミ和-ス ゴ-ヤいりごぼうサラダ たなばたじる たなばたゼリー	たまねぎドレッシング	むぎ・そうめん・こめ・じゃがいも・さとう・キャベツ・ごぼう こまつな・しょうが・ゴ-ヤ・にんじん・にんにく・ながねぎ ピーマン・ホールコーン・ほししいたけ・かまぼこ・ほしがたかまぼこ ぎゅうにゅう		いまがしゅんの「ゴ- ヤ」をサラダにすこし いれました。
8火	まっちゃんあげパン コーヒ-ぎゅうにゅう	コーンクリームスープ にたまご(しょうゆあじ) わかめサラダ	あおじそドレッシング	こむぎこ・コッペパン・さとう・キャベツ・たまねぎ クリームコーン・にんじん・ほうれんそう・ホールコーン・えのきだけ わかめ・ベーコン・たまご・なまクリーム・ぎゅうにゅう・こめあぶら		どのクラスでもにんき のまっちゃんあげパンで す。
9水	たきこみごはん ぎゅうにゅう	なまあげのあんかけ きんときまめのにまめ きゃべつのみそじる		こめ・でんぶん・さとう・きびざとう・きんときまめ・なまあげ あぶらあげ・きぬさや・キャベツ・ごぼう・たけのこ・にんじん ながねぎ・ぼんのうねぎ・えのきだけ・ほししいたけ・しめじ・わかめ ぎゅうにゅう		
10木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト すいか		むしちゅうかめん・じゃがいも・でんぶん・きびざとう・ごま しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・にんにく・ながねぎ ホールコーン・すいか・ほししいたけ・ぶたにく・ぎゅうにゅう		
11金	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー まめじゃこ もずくスープ パレンシアオレンジ		むぎ・こめ・でんぶん・さとう・だいず・とうふ・ごま・キャベツ しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・ながねぎ・ぼんのうねぎ ピーマン・あかピーマン・パレンシアオレンジ・えのきだけ ぎゅうにゅう		
14月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき くきわかめのにも どさんこじる	ぶりかけ	むぎ・こめ・じゃがいも・こんにゃく・さとう・あぶらあげ さやいんげん・しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・もやし ホールコーン・くきわかめ・さけ・ぶたにく・ぎゅうにゅう		
15火	オレンジミニしょくパン ぎゅうにゅう	かぼちゃのミートグラタン パブリカサラダ はるさめとうにゅうスープ	ソイドレッシング	オレンジミニしょくパン・はるさめ・だいず・とうにゅう・キャベツ たまねぎ・にら・にんじん・はくさい・あかピーマン・きいろピーマン かぼちゃ・だいこん・ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう・ピザチーズ		
16水	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ かふうやさい さわにわん	ちゅうかドレッシング	こめ・でんぶん・とうふ・ごま・きゅうり・ごぼう・しょうが にんじん・にんにく・ながねぎ・ほうれんそう・だいこん ほししいたけ・とりにく・ぶたにく・ぎゅうにゅう・こめあぶら ぎゅうにゅう	やさいにちゅうかド レッシングをかけてた べましょう。	
17木	かんとんめん ぎゅうにゅう	ししゃものいそべあげ とうもろこし アイスクリーム		こむぎこ・むしちゅうかめん・でんぶん・しょうが・たけのこ チンゲンサイ・とうもろこし・にんじん・にんにく・ながねぎ はくさい・もやし・ほししいたけ・あおりのり・ししゃも・むきえび ぎゅうにゅう	ししゃものいそべあげ ★1.2年生・1ひき 3年生から・2ひき	

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。
献立についてのお問い合わせは、事務室の栄養士までどうぞ。
TEL 546-1170

今月の栄養価
(基準量)

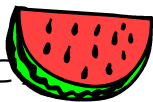
エネルギー (kcal)
643
(640)

たんぱく質 (g)
25.9
(13~32)

すいかの一番おいしいところは？

すいかの一番おいしいところは、種のある中心部
に近いところです。ここが一番甘くておいしさがつ
まっています。

みんなにおいしいところがいきわたるよう
に、給食では三角に切り分けています。



すいかのほとんど(約90%)は水分です。
汗を多くかく暑い夏の水分補給にも、上手に利用
しましょう。

学校給食費納入のお知らせ

※7月分 = 7月28日(月) ・ 9月分 = 8月26日(火) が
口座振替日です。

それぞれ、7月25日(金)・8月25日(月)までに、振替口座に入金を
お願いいたします。「納付書払」の方も納期までに必ず納入してくだ
さい。



未来を担う子どもたちのために
みんなで支える 学校給食

