



# 7月の予定献立表



令和6年度7月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだを つくるしよくひん あか	おもにからだの ちようしきととのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ
		しゆしよく	のみもの	おかず					
1	月	ちゆうかめん 	ぎゆうにゆう 	ジャージャーめんのご ゆでとうもろこし てづくりゼリー	705	28.8	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ みそ・かんでん	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ たけのこ・ピーマン・もやし・ とうもろこし・みかんジュース	ちゆうかめん・あぶら・ ごま・かたくりこ・さとう
2	火	タコめし 	ぎゆうにゆう 	いろどりサラダ むぎむぎスープ	501	23.2	ぎゆうにゆう・たこ・ あぶらあげ・ハム・ えだまめ・とりにく	しょうが・にんじん・ごぼう・ きゅうり・コーンかん・にんにく・ セロリ・たまねぎ・トマトかん	こめ・あぶら・さとう・ ごま・じゃがいも・おおむぎ
3	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	チャブチェ しおこんぶあえ トック	595	23.7	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ しおこんぶ・とりにく・ たまご	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ もやし・ピーマン・たけのこ・きくらげ・ ほししいたけ・キャベツ・はくさい・ねぎ	こめ・はるさめ・あぶら・ さとう・ごま・かたくりこ
4	木	ジャンバラヤ 	ぎゆうにゆう 	ガンボスープ メロン	528	21.6	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ ウインナー・とりにく	たまねぎ・コーンかん・トマトかん・ ピーマン・にんじん・セロリ・ にんにく・トマト・オクラ・パセリ・メロン	こめ・あぶら・バター・ こむぎこ
5	金	むぎごはん 	ぎゆうにゆう 	あじフライ とさあえ おうさまのやさしいりみそしる	587	31.5	ぎゆうにゆう・あじ・ かつおぶし・あぶらあげ・ みそ・とうふ	きゅうり・もやし・にんじん・ たまねぎ・だいこん・ モロヘイヤ	こめ・おおむぎ・あぶら・ こむぎこ・パンこ
8	月	ごはん 	ぎゆうにゆう 	うなたまどんのぐ あまのがわスープ ほしぞらゼリー	653	30.3	ぎゆうにゆう・たまご・ うなぎ・とりにく・かんでん	にんじん・たまねぎ・ えのきたけ・ほししいたけ・ こねぎ・みかんかん	こめ・さとう・ふ・はるさめ
9	火	うどん 	ぎゆうにゆう 	きつねうどんのしる かきあげ	551	21.6	ぎゆうにゆう・とりにく・ あぶらあげ	しょうが・たまねぎ・ にんじん・こまつな・ねぎ・ ごぼう・えだまめ・コーンかん	うどん・さとう・ こむぎこ・あぶら
10	水	けいほうまぜごはん 	ぎゆうにゆう 	ちゆうかサラダ だいこんスープ	512	21.3	ぎゆうにゆう・とりにく・ やきのり・たまご・ぶたにく	にんじん・こねぎ・きくらげ・ もやし・きゅうり・だいこん・ねぎ・ しょうが・えのきたけ・こまつな	こめ・あぶら・さとう・ はるさめ・ごま
11	木	きたまライスボール 	ぎゆうにゆう 	ポークビーンズ パリパリサラダ ヨーグルト	650	30.7	ぎゆうにゆう・だいず・ ぶたにく・ヨーグルト	にんにく・にんじん・ たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・コーンかん	きたまライスボール・ あぶら・じゃがいも・ さとう・ワンドンのかわ
12	金	えだまめコーンごはん 	ぎゆうにゆう 	てっかなす とうがんのとろーりじる	579	29.5	ぎゆうにゆう・ちりめんじゃこ・ ぶたにく・みそ	コーンかん・えだまめ・とうがん・ なす・ピーマン・とうがらし・ ほししいたけ・にんじん・しょうが	こめ・バター・ごま・ あぶら・さとう・かたくりこ
15	月	うみのひ 海の日							
16	火	パエリア 	ぎゆうにゆう 	ソパデアホ れいとうみかん	524	23.6	ぎゆうにゆう・とりにく・ むきえび・いか・ベーコン・ ひよこまめ・たまご・チーズ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・ コーン・ピーマン・にんじん・エリンギ・ ほうれんそう・トマトかん・みかん	こめ・バター・オリーブオイル
17	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	なつやさいカレー とりのからあげ フルーツポンチ	708	28.7	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ とりにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ ズッキーニ・かぼちゃ・なす・みかんかん・ パイナップルかん・おうとうかん・りんごかん・なしかん	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター・かたくりこ・ さとう

☆ 志木市減塩プロジェクト... 赤ちゃんからお年寄りまで。おすすめ減塩メニューにマークをつけています。  
 ☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。

## 世界の七夕

韓国では七夕の日に雨が降ると、彦星と織姫のうれし涙を流し喜んでいると言われているそうです。  
 ミルジョンビョンと呼ばれる小麦粉のせんべいを食べたりするそうです。

台湾では、織姫と彦星のラブロマンスにあやかって「七夕情人節(チャイニーズ・バレンタイン)」と呼ばれ、恋人の日としているそうです。  
 麻油(マユジー)や油飯(ユーフアン)を食べているそうです。

ブラジルではサンパウロ市で「七夕まつり」が開催されています。  
 南半球のブラジルは7月は冬になります。決められた食べ物はなく、冬の風物詩として屋台が並び、お祝いされているそうです。