



# 7月きゅうしょくよていこんだてひょう


令和6年度  
さいたま市立中島小学校

## 家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
1 (月)	むぎごはん		こめ、おおむぎ		600	20.9
	うましおにくじゃが	ぶたにく、えだまめ	あぶら、じゃがいも、しらたき	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん		
	きりぼしだいこんのサラダ		あぶら、さとう	こまつな、きりぼしだいこん、もやし、きゅうり		
	れいとうみかん			みかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2 (火)	もずくどん (ごはん)	もずく、ぶたにく	あぶら、さとう、でんぷん こめ	たまねぎ、にんじん、しょうが、いんげん、コーン	671	28.5
	アーサじる	あおさのり、とうふ、みそ		たまねぎ、ねぎ、えのきだけ		
	かぼちゃとおまめのスパイシー	だいず	でんぷん、あぶら	かぼちゃ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3 (水)	ごはん、あじつけのり(新紙幣)		あじつけのり	こめ	617	30.1
	さけのたつたあげ、そくせきつけ	祝しんしへいきゅうしょく	さけたつたあげ	あぶら		
	かきたまじる		たまご	でんぷん		
	しろいとうもろこし	なかよしさんと、2年生が皮をむいてくれます。ぜんぶで135本だよ!				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4 (木)	あげパン(キャラメル)		あぶら、ミルクキャラメル		567	23.2
	(ソフトフランスパン)		ソフトフランスパン(乳・卵なし)			
	とうふのスープに	とうふ、とりにく	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、かぶ(ね、は)、ちんげんさい		
	フレンチサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5 (金)	こぎつねずし	ぶたにく、あぶらあげ	こめ、さとう、あぶら	にんじん、かんぴょう、さやえんどう	654	24.0
	ししゃもいそべフライ	ししゃもいそべフライ(乳・卵なし)	あぶら			
	たなばたじる	おさかなめん、とうふ、かまぼこ	はるさめ	にんじん、だいこん、こまつな		
	くずまんじゅう	たなばたランチ	くずまんじゅう(乳・卵・小麦なし)			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 (月)	むぎごはん		こめ、おおむぎ		588	25.6
	なすいりマーボーとうふ	ぶたにく、とうふ、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	なす、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、にら		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう、あぶら、ごま	だいこん、きゅうり、コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

おきなわけんりょうり  
～沖縄県の料理～

7/2は、沖縄県の特産「もずく」を使った「もずく丼」と、沖縄県の特産「アーサ汁」を提供します。アーサ汁は「あおさのり(ヒトエグサ)」という海藻と豆腐を使った香りのよい味噌汁です。



←←←沖縄県

しゅくしんしへい  
～祝・新紙幣きゅうしょく～

7/3は、日本のお札のデザインが20年ぶりに新しくなり、発行される日です。3種のお札(千円、五千円、一万円)が変わります。それぞれにデザインされる人物は、日本の歴史に残る3人(裏面に紹介あり)です。その日を記念して「新紙幣デザイン味付け海苔」を提供します。デザートは、白いとうもろこし(品種「雪の妖精」)です。さいたま市の小松菜のうえんわかやあまりっぱ農園・若谷さんの、甘くて立派なとうもろこしです。

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
9 (火)	おろしうどん (じごなうどん)	とりにく、あぶらあげ	さとう、でんぷん	なす、たまねぎ、だいこん、こまつな、しょうが	641	28.2	
	ごまだれサラダ		じごなうどん				
	まめいりあおりのポテト	だいず、あおりの	さとう、あぶら、ごま	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん			
	ぎゅうにゅう	だいず、あおりの	でんぷん、あぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10 (水)	もちむぎごはん		こめ、もちむぎ(おおむぎ)		562	26.1	
	アドボ	とりにく	じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんにく			
	パイナップルサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、パイン、たまねぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11 (木)	コッペパンスライス		コッペパン(乳・卵なし)		652	24.7	
	たちうおフライ、キャベツ	たちうおフライ(乳・卵なし)	あぶら	キャベツ			
	ビーンズサラダ	きんときまめ、ひよこまめ、だいず	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、たまねぎ			
	ヨーグルト	おいしいヨーグルト					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12 (金)	うめわかめごはん	わかめ	こめ、あぶら、ごま	うめ	560	25.9	
	あかうおみりんしょうゆやき	あかうおみりんしょうゆづけ					
	いそかあえ	のり		キャベツ、もやし			
	なつやさいのみそしる	あぶらあげ、みそ		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、こまつな、なす			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15(月)	おやすみ(うみの日)						
16 (火)	えだまめとこんぶのごはん	こんぶ、えだまめ	こめ、あぶら		627	26.4	
	わかさぎフライ	わかさぎフライ(乳・卵なし)	あぶら				
	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり			
	とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	こんにゃく、じゃがいも、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17 (水)	ごはん		こめ		626	21.7	
	なつやさいカレー	ぶたにく、チーズ	あぶら、こめこ、バター、はちみつ	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト			
	コーンサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ			
	こくさんももゼリー		こくさんももゼリー				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
					へいきん	614	25.4

※ お箸を毎日もって来てください。  
 ※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。  
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。  
 ※ 本校で使用する小松菜は地産産物を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ ホームページに、毎日の給食写真をアップしていますので是非ご覧ください。

～ 渋沢栄一(1万円) ～  
 さいたまけんかやし しゅつしん しほんしゅ  
 埼玉県 深谷市の出身で「資本主  
 義の父」と呼ばれる。日本で最初  
 の銀行「第一国立銀行」を創設し  
 ました。



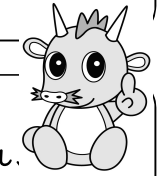
～ 津田梅子(5千円) ～  
 にほんはつ じょしりゅうがくせい ひとり  
 日本初の女子留学生の1人で、津  
 田塾大学の創設者です。



～ 北里柴三郎(千円) ～  
 はしやうふう びやうき ちりやうほう かいはつ  
 破傷風という病気の治療法を開発  
 した細菌学者です。



7/3の味付け海苔は、この3つの  
 デザインがあるよ！さあ、どのデ  
 ザインになるか、お楽しみに☺



なが なつやす  
 長い夏休み、  
 きそくただ しせい  
 規則正しい生活をし、  
 3食きちんと食べて、また2学期に  
 げんき えがお み  
 元気な笑顔を見せてね★