








7月分 よていこんだてひょう

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	月			むぎごはん		こめ むぎ	685	35.0		
				ヤンニョムチキン	春雨と魚介のスープです	とりにく コチュジャン			あぶら こめこ こむぎこ さとう ごま	にんにく トマト
				タイピーエン		かまぼこ いか ほたて			はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ
				ちゅうかきゅうり					ごまあぶら ごま さとう	きゅうり にんにく しょうが
2	火			はちみつレモントースト	だっしふんにゅう	はちみつ バター	レモン	669	39.9	
				とりにくのトマトに		とりにく	あぶら さとう			にんにく たまねぎ トマト スッキーニ
				ピーツとじゃがいものサラダ			じゃがいも あぶら さとう			ピーツ きゅうり たまねぎ とうもろこし
				トマト煮のズッキーニ、サラダのピーツは、「さいたまヨーロッパ野菜研究会」で作られた岩槻区産のヨーロッパ野菜です。						
3	水			むぎごはん		こめ むぎ	605	27.3		
				ごもくまめ		だいず とりにく こんぶ			こんにやく あぶら さとう	にんじん
				ツナのさんがやき		ツナ みそ			ごま みりん パンこ さとう	ながねぎ ごぼう
				のりずあえ		のり				キャベツ もやし にんじん
4	木			むぎごはん		こめ むぎ	604	22.8		
				ぶたキムチどん		ぶたにく			ごま かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ キャベツ ながねぎ にら
				わかめのナムル		わかめ			ごまあぶら ごま さとう	きゅうり りょくとうもやし にんにく
				バレンシアオレンジ						オレンジ
5	金			えだまめわかめごはん	わかめ	こめ ごま	えだまめ	611	21.9	
				あじフライ		あじ	あぶら パンこ			
				たなばたじる		とうふ なると	こめこ			にんじん だいこん おくら
				たなばたゼリー			ナタデココ ソーダゼリー			みかん
8	月			フィレンツェなすのナポリタン	チキンハム	きょうりきこ あぶら	フィレンツェなす にんにく トマト たまねぎ マッシュルーム ピーマン	605	22.2	
				むしとうもろこし	3年生のみなさんが皮むきをします！					とうもろこし
				フルーツヨーグルト		ヨーグルト	なまクリーム さとう			みかん パイン もも レーズン
				*「フィレンツェなす」は丸くて大きいヨーロッパ野菜です。火を通すとトロツとやわらかく、甘みがあります。						
9	火			むぎごはん		こめ むぎ	653	28.3		
				マーボー豆腐		とりにく とうふ ソイミート みそ			ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが たけのこ にら にんじん
				うましおキャベツ		のり			ごま	キャベツ きゅうり にんじん にんにく
				れいとうみかん						みかん

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
10	水			フラワーロール		きょうりきこ	619	23.2	
				えだまめポタージュ	チキンハム ぎゅうにゅう	なまクリーム あぶら			えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ
				かいそうサラダ	かいそう	ごまあぶら ごま			きゅうり キャベツ とうもろこし
牛乳									
🍽️おはなし給食🍽️ 今月は「ヴィンセントさんのしごと」より、「レーズンとチョコのカップケーキ」が登場します！									
11	木			やきにくチャーハン	ぎゅうにく	こめ あぶら	631	21.4	
				くきわかめのチョナムル	くきわかめ	ごま ごまあぶら さとう			りょくとうもやし きゅうり えのきたけ にんじん にんにく
				レーズンとチョコのカップケーキ	ぎゅうにゅう	ココア チョコレート ホットケーキのこな さとう			レーズン
牛乳									
12	金			むぎごはん		こめ むぎ	687	28.2	
				おやこに	とりにく たまご なまあげ	じゃがいも さとう			にんじん たまねぎ グリンピース
				ごぼうとだいずのあまからあげ	だいず にぼし	あぶら さとう かたくりこ			ごぼう
				いろどりあさづけ					にんじん きゅうり キャベツ
牛乳									
16	火			ガーリックトースト	だっしふんにゅう	こむぎこ バター オリーブオイル	607	22	
				マンハッタンふうクラムチャウダー	チキンハム あさり	あぶら			にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト
				だいこんとコーンのサラダ		あぶら さとう			だいこん とうもろこし きゅうり
牛乳									
17	水			むぎごはん		こめ むぎ	642	23	
				とりにくとなつやさいのカレー	とりにく	カレールウ じゃがいも			とうもろこし ズッキーニ ピーマン にんじん
				てづくりふくじんづけ		さとう			にんじん れんこん だいこん
				すいか					すいか
牛乳									

*岩槻区はヨーロッパ野菜の栽培が盛んです。市内の飲食店や学校給食にも多く取り入れられています。

岩槻人形博物館に併設されている「ヨロ研カフェ」では、ヨーロッパ野菜を使った様々な料理やデザートを食べることができます。

令和6年度7月から、岩槻区小学校の栄養士14名で、ヨーロッパ野菜を使ったメニューを月に一度給食に取り入れることになりました。7月は、ビーツを使った「ビーツとじゃがいものサラダ」が出ます。その他に、フィレンツェなすを使った「ナポリタン」や、ズッキーニを使った「夏野菜カレー」も登場予定です。