

毎月19日は
食育の日



令和3年7月学校給食献立予定表



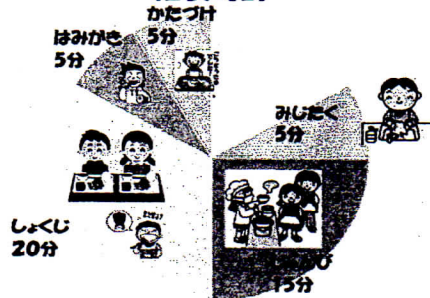
深谷市立桜ヶ丘小学校

令和3年6月21日

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	はちみつパン			はちみつパン		604 kcal
	チキントマト入り香味焼き		鶏肉 チーズ	オリーブ油 パン粉	にんにく トマト	27.4 g
	豆乳パンブキンスープ		ベーコン 豆乳	炒め油	玉葱 にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト	21.0 g
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	2.6 g
2 金	ご飯			白飯		669 kcal
	麻婆なす豆腐		豚肉 みそ 豆腐	油 三温糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ にら なす	24.0 g
	ししゃもフリッター		ししゃもフリッター	揚げ油		22.7 g
	中華サラダ			はるさめ	きゅうり にんじん キャベツ	2.6 g
5 月	かつ丼		鶏肉	白飯 薄力粉 パン粉 油 三温糖		621 kcal
	胡瓜とかぶのピリットづけ				きゅうり かぶ	26.5 g
	みそ汁		油揚げ わかめ みそ		キャベツ にんじん こまつな 玉葱	18.1 g
						2.7 g
6 火	ごま味噌ラーメン		豚肉 みそ	中華めん 油 ごま ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 りょくとうもやし し くらげ ねぎ にら	674 kcal
	深谷レンガパンケーキ		ヨーグルト きな粉 牛乳	ホットケーキミックス 黒砂糖 オートミール		24.7 g
	海藻サラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	16.5 g
						2.6 g
7 水	手巻き寿司		のり たまごやき 豚肉	酢めし 油 ごま ごま油	きゅうり にんにく しょうが 玉葱 はくさいキムチ	654 kcal
	セタスープ		糸かまぼこ おさかなそうめん	星麩	にんじん だいこん さやいんげん オクラ	23.1 g
	セタゼリー			セタお星さま三色ゼリー		18.2 g
						2.6 g
8 木	コッペパン			コッペパンスライス		597 kcal
	大豆入りリミットソース		豚肉 鶏肉 大豆 粉チーズ	油 薄力粉 三温糖	にんにく 玉葱 青ピーマン にんじん トマト水煮	23.5 g
	野菜コンソメスープ		ベーコン	炒め油	にんじん 玉葱 とうもろこし きくらげ キャベツ こまつな	25.6 g
	コロケ			星のコロッケ 油	キャベツ	2.5 g
9 金	ご飯			白飯		637 kcal
	アジの南蛮漬け		あじ	かたくり粉 油 三温糖 すりごま ごま油	玉葱 赤ピーマン にんにく しょうが とうがらし	26.5 g
	おかかあえ				キャベツ ほうれんそう さやいんげん にんじん	21.4 g
	夏風スープ		ベーコン 豚肉 たまご	油 かたくり粉	玉葱 にんじん とうもろこし きくらげ オクラ トマト	1.9 g
12 月	ご飯			白飯		608 kcal
	ハンバーグ			炒め油	にんにく 玉葱 えのきたけ	24.2 g
	ジャコと大根のサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油	だいこん キャベツ きゅうり	14.0 g
	やさいわん		生揚げ みそ	油 じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ こまつな こんにゃく	2.4 g
13 火	田舎うどん		豚肉 油揚げ みそ	地粉うどん 油	にんじん 玉葱 ねぎ こまつな なす	624 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	かたくり粉 油	しょうが にんにく	28.6 g
	もやしのサラダ				りょくとうもやし きゅうり キャベツ	19.8 g
						3.0 g
14 水	ご飯			白飯		600 kcal
	かんばち照り焼き		養殖カンパチ照焼味付			28.3 g
	切り干し大根の炒り煮		あさり水煮 さつま揚げ 油揚げ	油 三温糖	にんじん 切干しだいこん さやいんげん	14.6 g
	さつま汁		鶏肉 豆腐 麦みそ	油 さつまいも	ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸 葉ねぎ しょうが 角切りこんにゃく	2.2 g
15 木	黒パン			黒パン		592 kcal
	ソース焼きそば		豚肉 あおのり さくらえび	油 蒸し中華めん	玉葱 にんじん キャベツ りょくとうもやし	22.7 g
	焼きウィンナー		ウィンナー			21.0 g
	スティック野菜				だいこん きゅうり	2.6 g
16 金	夏野菜カレーライス		鶏肉 牛乳 チーズ	白飯 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト水煮 かぼちゃ 青ピーマン なす	637 kcal
	ペッパーきゅうり			ごま油	きゅうり にんじん ポッカレモン	21.4 g
	オムレツ		オムレツ			21.0 g
	お楽しみデザート					3.2 g

★給食の献立は都合により変更になることがあります。パン3回 めん2回 ごはん7回 合計12回
今月の目標は「給食時計を活用しよう」です。

給食時計



今月の目標は「給食時計を活用しよう」です。

桜ヶ丘小学校では、50分間を給食の時間としています。その中には、着替えや手洗いなどの身支度の時間、給食を運搬し配膳する準備の時間、食事の時間、歯磨きの時間、片付けの時間が細かく設定されています。(現在コロナ感染拡大予防対策で多少変則的になっていますが基本は同じです。)これは、児童の食べる時間の確保のために学校全体で統一しています。さらに、この時計を活用して、自身が食べられる量と食事の時間を考えて見通しをもった食事の仕方ができるようにするためです。

本校では、この限られた時間の中で、いろいろな味を味わい、いろいろな食べ物と友達(お知り合いくらいで十分です)になれることを給食運営の目標としています。味覚は少しずつ成長します。少しでも食べられたら「よかったね。おなかの中が喜んでるよ。」というように励ましています。

ご家庭でも、時間を決めて、いろいろな味を、少しずつ挑戦してみてください。きっとみなさんの体は喜んでいきます。そして、すこしだけお知り合いになれた食べ物たちが、大人になった時のみなさんの体のことを助けてくれるのです。