



7月学校給食献立表



令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる 食品(きいろ)	ち にく 血や肉・ほねや歯になる 食品(あか)	からだの調子をととのえる 食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん	牛乳	マーボーなす にくしゅうまい② はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず とりにく	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし	636	25.1
4	火	フラワーロール	牛乳	パンポンキポタージュ にこみハンバーグ ゆでやさしいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン こむぎこ パター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく だいず	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ トマト ブロッコリー カリフラワー キャベツ	667	24.1
5	水	じごなうどん	牛乳	いなかうどん いかのてんぷら ゆかりあえ	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく いか たまご だいず	なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが キャベツ もやし	663	24.8
6	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに さいのくになつとう いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず のり	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ もやし	624	24.4
7	金	わかめごはん	牛乳	たなばたじる わかどりのからあげ② ごまあえ たなばたゼリー	わかめごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ(スケウダラ) なると(スケウダラ)	ねぎ にんじん こまつな しいたけ ほうれんそう キャベツ ゼリー(レモン・ぶどう・みかん)	630	27.7
10	月	ごはん	牛乳	なつやさいカレー あわせるゼリー(ももゼリー) チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ゼリー(もも) ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす いんげん トマト 缶詰(みかん・パイン・おうとう)	674	22.1
11	火	こどもパンスライス	牛乳	ABCマカロニスープ ハムカツ(パックスソース) ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン マカロニ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハムカツ(ぶたにく・とりにく 乳・だいず)	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう りんご ブロッコリー	668	23.1
12	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン はるまき ほうれんそうのナムル(かんこくドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき(えび・だいず)	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン たけのこ ほうれんそう だいずもやし	699	25.2

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

☆7月の給食で使用する「玉ねぎ」は、農事組合法人大田営農が有機栽培で作った「玉ねぎ」です。



☆七夕にそうめん☆

あつくなってくると、つるつるっとおいしく
たべられる「そうめん」がこいしくなりますね。
むかしから、7月7日に「そうめん」をたべると
びょうきにならない、といわれています。きゅ
うしよくでは、「そうめん」ではなく、さかな
のすしみでつくった「ごくぼそかまぼこ」をつ
かいます。
7月7日(金)のきゅうしよくは、「たなばた
こんだて」にしました。おたのしみに！



夏の誘惑！
冷たくて甘いおやつとりすぎに注意！



あつくなると、体がだるくなったり、
食欲不振になったりして、口当たりの
よい甘いアイスクリームやジュースを
とりすぎてしまいがちです。冷たくて
甘いものをとりすぎると、弱った胃腸
に負担をかけたり、空腹を感じなく
なってしまうたりして、夏バテの原因
になってしまいます。
あつい時こそ、栄養バランスのよい
食事ですっかり体力をつけて、夏を乗
り切りましょう。

夏が旬の食べ物を食べましょう

トマト 1年中、出回っていますが、旬は夏です。 抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。	きゅうり 水分やカリウムが豊富です。サラダや酢 の物、炒め物などで食べられます。
ピーマン ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンC は加熱しても壊れにくいのが特徴です。	とうもろこし 焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB₁や食物繊維が多い食品です。
すいか 夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用 があるので、食べすぎに注意しましょう。	あじ あじの語源は「味がよいから」ともいわ れています。うまみ成分が豊富です。

夏になると、いろいろどりのきれいな、おいしい野
菜がたくさん出てきます。太陽の光をいっぱい浴びた
野菜は、私たちの健康を守ってくれます。旬の時期は
栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れ
たいですね。

