



7月学校給食献立表



令和6年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ち にく ほね や 歯 になる しょくひん 食品(あか)	からだの ちょうし 調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
1	月	こんさい カレーピラフ	牛乳	コンソメスープ あじフリッター② マンゴープリン	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あじ マンゴープリン(卵、乳、大豆)	たまねぎ ごぼう にんじん れんこん えだまめ にんにく キャベツ マンゴー	658	24.4
2	火	バターロール	牛乳	だいたとひきにくのトマトにこみ ハムチーズピカタ ほうれんそうソテー	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいた ベーコン ぶたにく ハム たまご チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ほうれんそう キャベツ コーン	615	25.6
3	水	じごなうどん	牛乳	いなかうどん かぼちゃひきにくフライ 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 だいた	なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが かぼちゃ キャベツ もやし りんご	626	23.6
4	木	ごはん	牛乳	マーボーなす えびしゅうまい② チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たらすみ えび だいた わかめ のり	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	619	25.8
5	金	わかめごはん	牛乳	たなばたじる とりにくのからあげ② おひたし 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 ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ・なると(スケトウダラ) だいた ゼリー(豆乳)	ねぎ にんじん こまつな しいたけ キャベツ ほうれんそう もやし ゼリー(レモン・メロン)	658	23.5
8	月	ごはん	牛乳	にくじゃが すりみチーズロール たくあんあえ	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 チーズ かまぼこ(スケトウダラ)	たまねぎ にんじん いんげん しらたき たくあん もやし キャベツ ほうれんそう	611	26.1
9	火	ツイストパン	牛乳	ポテトのベーコンに チキンナゲット② ブロッコリーサラダ(イタリアドレッシング)	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいた	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ	626	24.3
10	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン あげぎょうざ② ほうれんそうのナムル(かんこくナムドル)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいた	もやし キャベツ ねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう だいたもやし	615	25.2
11	木	ごはん あじつきのり	牛乳	とんじる しろみぎかなのねぎしおソース こまつなあえ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ぶたにく たら	だいた ごぼう ねぎ にんじん にんにく レモン こまつな キャベツ コーン	622	29.1
12	金	ごはん	牛乳	なつやさいカレー あわせるゼリー(シャインマスカットゼリー) あじつきごさかな	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ゼリー(ぶどう) ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし	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)	612	23.9

☆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月の献立で使用する「玉ねぎ」は、吉田地域の有機栽培に取り組む農家さんが作った「玉ねぎ」です。

夏が旬の食べ物を食べましょう



☆七夕にそうめん☆

あつくなってくると、つるつる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」を食べるとびょうきにならない、といわれています。きゅうしょくでは、「そうめん」ではなく、さかなのすりみでつくった「ごくぼさかまぼこ」をつかいます。
7月5日(金)のきゅうしょくは、「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。

あついつこそ、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。

<p>トマト</p> <p>1年中、出荷していますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。</p>	<p>きゅうり</p> <p>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。</p>
<p>ピーマン</p> <p>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。</p>	<p>とうもろこし</p> <p>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。</p>
<p>すいか</p> <p>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。</p>	<p>あじ</p> <p>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。</p>

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。

