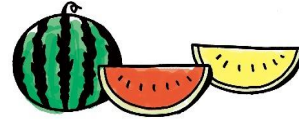




7月学校給食献立表



令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	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 は 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	からだの調子をととのえる ちようし しょくひん 食品(みどり)	エネルギー	たんぱくしつ
								kcal	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	パンプキンポタージュ にこみハンバーグ ゆでやさいサラダ(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 いかのてんぶら 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	じゃがいものそぼろに さいのくになっとう 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(スケトウダラ) なると(スケトウダラ)	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	なつやさいかレー 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 ペーコン 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「ごくぼそかまぼこ」をつかいます。
7月7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。
あつい時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏が旬の食べ物を食べましょう

<p>トマト</p> <p>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。</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、いろとりどりのきれいな、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。



