

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	熱や力のもとになる食品（きいろ）	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	たんぱくしつ 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 ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ(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	だいず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 だいず 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 だいず	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 たらすりみ えび だいず 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） だいず 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（ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	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 だいず	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（かんこくﾅﾑﾙﾄﾞﾚ）	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 だいず	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 だいずもやし	615	25.2
11	木	ごはん あじつきのり	牛乳	とんじる しろみざ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	だいこん 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） あじつきこざかな	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が、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。



☆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のとりすぎに注意！



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ったりして、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しっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

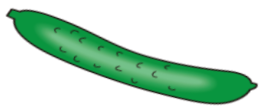
夏が旬の食べ物を食べましょう

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



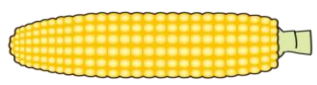
水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

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



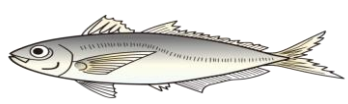
焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB_1や食物繊維が多い食品です。

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。旬の時季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。

