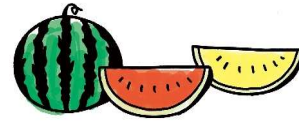




# 7月学校給食献立表



令和3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 は 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	ちようし からだの調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
					kcal	g			
1	木	こどもパンスライス	牛乳	とうにゅうコーンポタージュ てりやきハンバーグ キャベツサラダ(たまねぎドレッシング)	パン こめこ マーガリン あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とりにく ぶたにく	コーン たまねぎ にんじん りんご キャベツ	612	24.2
2	金	ごはん	牛乳	にくじゃが いわしのうめに たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし	たまねぎ にんじん いんげん しらたき だいこんづけ もやし キャベツ ほうれんそう	670	27.1
5	月	わかめごはん	牛乳	たなばたじる ほしがたポークメンチ こまつなあえ たなばたゼリー	ごはん こむぎこ あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく なた ぶたにく	ねぎ にんじん しいたけ こまつな もやし コーン ゼリー(パイン・マンゴー・さくらんぼ)	661	23.1
6	火	きなこあげパン	牛乳	ABCマカロニスープ ウインナーのたまごまき はなやさいサラダ(コンクリートドレッシング)	パン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ウインナー たまご	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう カリフラワー ブロッコリー コーン	695	28.1
7	水	じごなうどん	牛乳	いなかうどん このはかまぼこのいそべあげ①②※ おひたし	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かまぼこ あおのり	なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ ほうれんそう	677	25.7
8	木	ごはん	牛乳	マーボーなす えびしゅうまい② チョコレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび わかめ ごま 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	637	24.9
9	金	ごはん	牛乳	かきたまじる あじのなんばんづけ ごまあえ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ あじ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	625	28.5
12	月	ごはん	牛乳	なつやさいカレー フルーツミックスゼリー(シャインマスカット) パリッシュ	ごはん じゃがいも さとう あぶら シャインマスカットゼリー ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく パリッシュ(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・りんご)	682	23.0
13	火	ツイストパン	牛乳	スパゲティナポリタン キャベツサラダ(イタリアンドレッシング) チーズ	パン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ピーマン トマト キャベツ コーン	631	23.6

☆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。


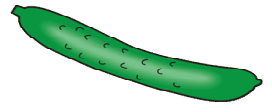

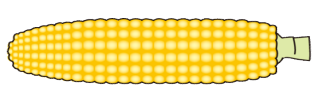

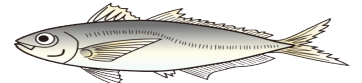
※木の葉かまぼこの磯辺揚げ: 1・2年生1個、3~6年生2個。

## 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、つるつるっとおいしくたべられる「そうめん」がおいしくなりますね。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「ごくぼそかまぼこ」をつかいます。  
7月5日(月)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!

<p><b>トマト</b></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><b>きゅうり</b></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><b>ピーマン</b></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><b>とうもろこし</b></p>  <p>焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB<sub>1</sub>や食物繊維が多い食品です。</p>
<p><b>すいか</b></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><b>あじ</b></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ものです。



### 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、弱ったいちょうにふたんをかけた、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しっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。