令和３年度

７月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品（赤）	熱や力のもとになる食品（黄）	からだの調子を整える食品（緑）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g
1	木	ごはん	牛乳	肉じゃが いわしの梅煮 たくあん和え	牛乳　豚肉　いわし	ごはん　じゃが芋 油　砂糖　ごま でん粉	玉葱　人参　いんげん 白滝　たくあん　もやし ほうれん草　しそ　梅	858	32.0
2	金	子供パン スライス	牛乳	豆乳コーンポタージュ 照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳　ベーコン　豆乳 鶏肉　豚肉	パン　じゃが芋 油　コーンスターチ マーガリン　砂糖 でん粉	玉葱　とうもろこし りんご　ブロッコリー キャベツ　人参　トマト	834	31.4
5	月	地粉うどん	牛乳	田舎うどんの汁 木の葉かまぼこの磯辺揚げ② 秩父こんにゃくサラダ（和風ドレッシング）	牛乳　豚肉　油揚げ かまぼこ　のり わかめ	うどん　小麦粉 でん粉　油　砂糖	茄子　玉葱　人参　椎茸 こんにゃく　キャベツ 胡瓜　ブルーン　にんにく ピーマン　生姜	797	33.4
6	火	わかめごはん	牛乳	七夕汁 星型メンチカツ 磯香和え 七夕ゼリー	牛乳　わかめ かまぼこ　鶏肉 なると　豚肉　のり 豆乳	ごはん　油　砂糖 でん粉　パン粉 小麦粉	葱　人参　オクラ　椎茸 ほうれん草　キャベツ 玉葱　夏みかん　メロン	866	34.9
8	木	ごはん	牛乳	茄子入り麻婆豆腐 えび焼売③ チョレギサラダ（塩ドレッシング）	牛乳　豆腐　豚肉 たい　えび　わかめ のり	ごはん　油　砂糖 でん粉　ごま油 ごま　パン粉 小麦粉	茄子　玉葱　人参　にら 筍　生姜　にんにく キャベツ　胡瓜　葱 レモン	835	30.3
9	金	メロンパン	牛乳	ＡＢＣマカロニスープ ウインナーの卵巻き 花野菜サラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳　ベーコン　卵 ウインナー	パン　マカロニ じゃが芋　砂糖 油　でん粉	キャベツ　玉葱　人参 ブロッコリー　カリフラワー とうもろこし　ブルーン レモン	805	25.5
12	月	中華めん	牛乳	キムチラーメンのスープ 春巻き 小松菜のナムル（ナムルドレッシング）	牛乳　豚肉　鶏肉	めん　油　砂糖 ごま　でん粉 春雨　小麦粉	キムチ　キャベツ　人参 葱　にら　にんにく　生姜 小松菜　大豆もやし　筍 玉葱　椎茸	802	29.7
13	火	ごはん	牛乳	中華丼の具 黒豚ニラまんじゅう② 春雨サラダ	牛乳　豚肉　いか えび　卵　大豆粉	ごはん　油　でん粉 春雨　ごま油　砂糖 コーンスターチ 小麦粉	キャベツ　玉葱　人参　筍 とうもろこし　木耳　葱 生姜　にんにく　もやし 胡瓜　にら　こんにゃく粉	872	38.5
14	水	ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツココ チーズ	牛乳　鶏肉　チーズ	ごはん　油　砂糖 小麦粉　でん粉	南瓜　玉葱　人参　茄子 いんげん　トマト　生姜 にんにく　パイン　みかん もも　ナタデココ　ぶどう	862	27.5
15	木	そぼろごはん	牛乳	すまし汁 さばのスタミナ焼き シークヮーサーゼリー	牛乳　豚肉　わかめ はんぺん　さば	ごはん　砂糖　油	生姜　ごぼう　人参　筍 小松菜　にんにく シークヮーサー	853	35.8

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

朝ごはんを食べよう！



朝起きるのが遅い、食べる時間がないなどの理由で
朝ごはんを食べない人がいますが、朝ごはんを食べることは
とても大切と言われています。それはなぜでしょうか？
脳は寝ているときも休みなく働いているので、
朝起きたときはエネルギーが足りない状態になっています。
そこで朝ごはんを食べないとエネルギーが補給されないので
集中力がなくなったり、イライラしたりします。
１日を元気に過ごすため、毎日朝ごはんをしっかり食べましょう。



食事の前にはていねいに手を洗おう！

手洗いする時にめんどうがって水だけで洗っている人はいませんか？
水だけでかんたんに洗ったのでは、つめやしわの間にいる菌が手の表面に
出てくるので、かえって菌が多くなります。
石けんを使うと水だけに比べて汚れが落ちやすく、手に残った菌も減ります。
石けんをよく泡立てて、洗い残しがないようにていねいに洗いましょう。



７月７日は「七夕」です。

中国から伝わった「七夕」のお話を紹介します。
むかし、恋人同士になったわし座のひこ星と、こと座のおりひめ星は
遊んでばかりいて仕事をしませんでした。
ふたりは、天の帝王によって天の川の両岸に引きはなされてしまいました。
そんなふたりは、年に１回「七夕」の夜だけ会うことをゆるされたのです。
年にたった１回しか会えないのに雨がふると
天の川の水が増えてしまい、会えなくなるそうです。
今年は星空が見えるでしょうか。ふたりが出会えるといいですね♪
給食では、６日に「七夕汁」「星型メンチカツ」「七夕ゼリー」が出ます。
また、秩父地方は旧暦なので、８月７日に「七夕」をする家も多いです。

