



令和4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 す	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）	1人分 - kcal	タンパク質 g
1	金	フラワーロール	牛乳	和風ミートスパゲティ コールスローサラダ（コーンクリーミードレッシング） ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	パン スパゲティ 油 バター 砂糖	玉葱 人参 ビーマン にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 レモン とうもろこし ブルーン	832	29.5
4	月	ごはん	牛乳	厚揚げの中華五目煮 揚げ餃子③ チョレギサラダ（塩ドレッシング）	牛乳 生揚げ 豚肉 えび わかめ のり 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 小麦粉	玉葱 人参 筍 チンゲンサイ 木耳 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 葱 レモン	904	34.8
5	火	ごはん	牛乳	ひじきの煮物 いわしのかぼす味噌煮 おひたし	牛乳 ひじき 豚肉 竹輪 油揚げ いわし	ごはん じゃが芋 砂糖 油 米粉	人参 こんにゃく かぼす ほうれん草 キャベツ	801	33.3
6	水	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 塩昆布和え	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ のり 昆布	うどん 小麦粉 でん粉 油 ごま油	茄子 玉葱 人参 椎茸 キャベツ 小松菜	802	34.9
7	木	わかめごはん	牛乳	七夕汁 鶏肉の唐揚げ② さっぱり和え 七夕ゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ 鶏肉 なると	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 大麦粉	葱 人参 オクラ 椎茸 ほうれん草 キャベツ とうもろこし にんにく 生姜 ぶどう レモン みかん	813	35.0
8	金	子供パン スライス	牛乳	パンプキンポタージュ イタリアンハンバーグ イタリアンサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン 油 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 じゃが芋	南瓜 玉葱 人参 にんにく セロリー トマト ブロッコリー カリフラワー ビーマン	845	31.7
11	月	キムたくごはん	牛乳	豆腐とたまごのスープ 白身魚バジルフライ シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 ほき	ごはん 油 ごま でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖	たくあん キムチ 玉葱 人参 椎茸 チンゲンサイ バジル シークワサー	822	33.8
12	火	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 小麦粉 砂糖 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	874	27.6
13	水	中華めん	牛乳	タンタンメンのスープ 彩の国ねぎ塩まんじゅう② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 なると 大豆粉	めん 油 ごま ごま油 小麦粉 砂糖 でん粉	もやし 葱 人参 にら 筍 にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 キャベツ	803	34.5
14	木	ごはん	牛乳	じゃが芋の味噌汁 味付チキンカツ たくあん和え	牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉	ごはん じゃが芋 油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	玉葱 人参 いんげん たくあん もやし ほうれん草	803	29.0

※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されています。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。

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くがって水だけで洗っている人はいませんか？
水だけでか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。



ココをチェック！

洗い残しが多いところ



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。ふたりが会えるといいですね♪
給食では、7日に「七夕汁」「七夕ゼリー」が出ます。

