



令和5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）	I値* - kcal	ﾀﾞｲﾅﾐｯｸ質 g
3	月	ごはん	牛乳	じゃが芋の味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	牛乳 油揚げ わかめ メルルーサ ひじき	ごはん じゃが芋 でん粉 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 いんげん ごぼう れんこん	819	28.6
4	火	ごはん	牛乳	麻婆なす ポーク焼売③ 中華サラダ（中華ドレッシング）	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 パン粉	なす 玉葱 人参 にら 筍 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ 葱	822	32.0
5	水	地粉うどん	牛乳	田舎うどんの汁 いかの天ぷら 磯香和え	牛乳 豚肉 油揚げ なると いか たまご のり	うどん 油 小麦粉 でん粉	なす 玉葱 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ	811	31.5
6	木	わかめごはん	牛乳	七タ汁 鶏肉の唐揚げ③ 小松菜和え 七タゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 小麦粉 でん粉	葱 人参 オクラ 椎茸 小松菜 キャベツ とうもろこし レモン ぶどう みかん	800	31.9
7	金	フラワーロール	牛乳	パンプキンポタージュ 煮込みハンバーグ 温野菜サラダ（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	かぼちゃ 玉葱 人参 りんご ほうれん草 キャベツ トマト にんにく 生姜	849	31.9
10	月	ピラフ	牛乳	野菜豆腐スープ あじフリッター② ブルーベリークレープ	牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン あじ 沖あみ のり 豆乳 大豆粉	ごはん バター 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 油	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく キャベツ 椎茸 レモン ブルーベリー	805	32.7
11	火	ごはん	牛乳	夏野菜カレー あわせるゼリー（白桃） チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん 油 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃが芋	かぼちゃ 玉葱 人参 なす いんげん トマト にんにく 生姜 もも パイン みかん	853	26.7
12	水	中華めん	牛乳	味噌ラーメンのスープ 春巻き ほうれん草のナムル（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	キャベツ 人参 玉葱 とうもろこし 木耳 生姜 にんにく ほうれん草 大豆もやし 筍 椎茸	807	32.0
13	木	ごはん	牛乳	豚汁 さばの生姜煮 ごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 さば	ごはん じゃが芋 油 砂糖 ごま	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく ほうれん草 キャベツ 生姜	827	30.6
14	金	子供パン スライス	牛乳	ABCスープ ハムカツ（中濃ソース） ブロッコリーサラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳 ベーコン ハム	パン マカロニ じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー ビーマン とうもろこし	834	28.7

※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。

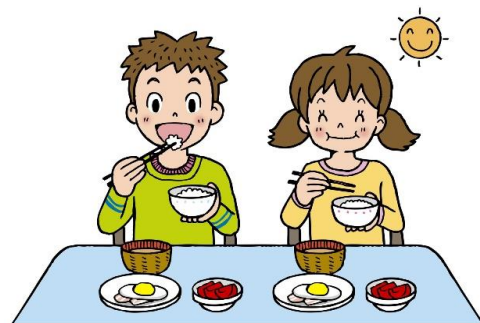
7月の給食には、農事組合法人大田営農が有機栽培で作った「玉葱」を使用します。

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だと言われています。それはなぜでしょう？

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と食べましょう。



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兩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「七タ汁」「七タゼリー」が出ます。また、5日の「田舎うどんの汁」にも星型になるとが入ります。

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。

