



7月 学校給食献立表



月		火		水		木		金																
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名													
<p>もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない生活を心がけて元気に過ごしましょう。</p> <p>そして、夏休みにしかできないような、いろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。</p>			<p>暑さに負けない夏休みの過ごし方</p> <p>◆朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p> <p>◆朝食をとろう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝、早起きをしよう。</p>			<p>◆早寝、早起きをしよう</p> <p>◆冷たいものとり 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p> <p>◆栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>			<p>1 ごはん 精白米(深川産ななつぼし)</p> <p>よしのじる どりくに ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しじみ とうふ あぶらあげ こめあぶら かつおだし しょうゆ こんぶだし ほんみりん でんぷん</p> <p>さんま さんま みずあめ こむぎこ でんぷん</p> <p>キャベツとハムのサラダ キャベツ きゅうり とうもろこし ハム ドレッシング</p> <p>かたぬきチーズ ナチュラルチーズ</p>															
4	ごはん ニョッキいりスープ たらフライ チキンのトマトに	精白米(深川産ななつぼし) ニョッキ ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ たら パンこ こめあぶら とりくに たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト パター トマトジュース トマトケチャップ コンソメ さんおんとう チーズ にんにく でんぷん	5	ごはん わかめスープ にくだんごごまみそだれ(2こ) ごまネーズサラダ	精白米(深川産ななつぼし) とりくに わかめ とうふ はるさめ にんじん ながねぎ こま ちゅうかだし しょうゆ とりくに たまねぎ ぶたにく みそ ごま パンこ さとう キャベツ はくさい もやし にんじん ちくわ マヨネーズ しょうゆ ごま さんおんとう	6	パックうどん おやこうどん さつまいもコロッケ やさいのナムル ㊦こざかな	道産小麦 とりくに たまねぎ にんじん ながねぎ しじみ とうふ あぶらあげ なたまこ しょうゆ ほんみりん さんおんとう こんぶだし かつおだし さつまいも パンこ こめあぶら もやし きゅうり ハム しょうゆ 酢(す) ごまあぶら かつおだし かたくちいわし	7	ごはん チンゲンサイのスープ わふうあじのトンカツ えだまめサラダ たなばたゼリー	精白米(深川産ななつぼし) ベーコン とうふ チンゲンサイ もやし にんじん しょうゆ ちゅうかだし ぶたにく パンこ こめあぶら さんおんとう ほんみりん でんぷん しょうゆ えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし マヨネーズ ドレッシング(ごま) ひゅうがなつかじゅう さとう	8	ごはん だいこんのみそしる いわしのうめ もやしのおひたし くろせんごくなっとう	精白米(深川産ななつぼし) だいこん にんじん しめじ しょうゆ たもぎ かつお だし わかめ あぶらあげ にぼし だし てづくりみそ いわし うめ さとう もやし かつお しょうゆ さんおんとう くろせんごく だいず しょうゆ わさび										
11	ごはん はるさめのスープ ひじきはるまき ホイコーロー	精白米(深川産ななつぼし) とりくに とうふ だけのこ はるさめ たまご にんじん ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ キャベツ ひじき ぶたにく はるさめ こむぎこ こめあぶら ぶたにく キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが しょうゆ テンメンジャン さんおんとう こめあぶら オイスターソース ごまあぶら でんぷん	12	ごはん なめこのみそしる カレーコロッケ ごもくきんぴら	精白米(深川産ななつぼし) なめこ にんじん ながねぎ とうふ あぶらあげ わかめ てづくりみそ にぼし だし じゃがいも こむぎこ たまねぎ にんじん カレーこ パンこ こめあぶら ごぼう にんじん つきこんにゃく ぶたにく さつまあげ しょうゆ さんおんとう こめあぶら かつおだし ごま	13	バターパン クリームシチュー フランクフルトのケチャップかけ れいとうみかん	道産小麦 たまご スキムミルク バター とりくに じゃがいも にんじん たまねぎ スキムミルク クリームシチューのもと バター チーズ フランクフルト トマトケチャップ さんおんとう うんしゅうみかん	14	ごはん とりごぼうだんごじる さばみそ ぶたにくとだいこんのてり	精白米(深川産ななつぼし) すりみ とりくに ごぼう しょうが にんじん ながねぎ とうふ あぶらあげ しめじ しょうゆ たもぎ だし しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし さば みそ さとう ぶたにく だいこん にんじん しょうが こめあぶら しょうゆ てづくりみそ ほんみりん さんおんとう かつおだし	15	ごはん ワンタンスープ しろみざかなフライ シーザーサラダ	精白米(深川産ななつぼし) ワンタン ぶたにく もやし にんじん ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ ホキ パンこ こめあぶら キャベツ きゅうり あかピーマン にんじん たまご マヨネーズ ドレッシング(たまご チーズ)										
<p>夏バテ予防に・・・スイカ</p> <p>90%以上が水分であるスイカは、水分補給とともに、利尿作用によって老廃物の排出を促し、疲れをいやしてくれます。</p> <p>体を冷やす効果もあるので、夏バテ予防にも・・・</p>			19	ごはん なつやさいカレーライス ほうれんそうオムレツ きゅうりとキャベツのつけもの	精白米(深川産ななつぼし) ぶたにく かぼちゃ たまねぎ スズキニ なす にんじん カレーウ しょうが にんにく こめあぶら トマトケチャップ トマトジュース ほうれんそう たまご キャベツ きゅうり しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが	20	パックラーメン とんこつラーメン とうにゅうコロッケ ごぼうサラダ	道産小麦 かんすい ぶたにく もやし はくさい にんじん ながねぎ なたまこ メンマ ラーメンスープ にんにく しょうが とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら ごぼう きゅうり マヨネーズ にんじん ごま	21	ごはん やさいスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ ふかがわさんいんげんりソテー	精白米(深川産ななつぼし) ベーコン じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ とりくに ぶたにく たまねぎ トマトケチャップ デミグラスソース さんおんとう さやいんげん とうもろこし ウィンナー こめあぶら コンソメ	22	ごはん たぬきじる かぼちゃひじにくフライ もやしとツナのサラダ	精白米(深川産ななつぼし) つきこんにゃく とうふ あぶらあげ じゃがいも ながねぎ にんじん ごぼう だいこん こめあぶら てづくりみそ さんおんとう かつおだし こんぶだし しょうが かぼちゃ ぶたにく パンこ こめあぶら もやし きゅうり にんじん まぐろ ドレッシング(ごま) マヨネーズ										
<p>とうもろこしは、夏が旬の食べ物です。</p> <p>ビタミン、たんぱく質、食物せんいがバランスよく含まれています。とうもろこしの先端にあるひげ(絹糸)は、めしべで、花粉がひげの先につくと実ができます。そのため、粒(実)とひげの数は同じになります。</p>			<p>7月7日・・・たなばたゼリー</p> <p>7月7日の七夕に織姫と彦星が1年に一度、天の川をはさんで、会うことができたという伝説があります。七夕は、7月7日ですが、8月7日に七夕という地域もあります。それは、月の満ち欠けでカレンダーを決めていたので、現在の七夕とは1ヵ月ずれていることが関係しています。</p> <p>給食では、7月7日に、「たなばたゼリー」が付くので、日向夏(ミカン科)の味を楽しんでね!</p>			<p>7月の平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>651 784</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>25.3 29.5</td> </tr> <tr> <td>しぼう (g)</td> <td>23.5 25.5</td> </tr> <tr> <td>えんぶん (g)</td> <td>3.1 3.6</td> </tr> </table>			小学校	中学校	エネルギー (kcal)	651 784	たんぱく質 (g)	25.3 29.5	しぼう (g)	23.5 25.5	えんぶん (g)	3.1 3.6	<p>今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)</p> <p>◆深川産(ふかがわさん)ななつぼし ◆てづくりみそ ◆あかピーマン ◆さやいんげん ◆ピーマン ◆くろせんごくだいず ◆きゅうり ◆トマトケチャップ ◆トマトジュース</p> <p>じばさんぶつ</p>			<p>*牛乳は毎日付きます。</p> <p>*スプーンは、マークのある日のみ付いています。</p> <p>*はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。</p> <p>*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。</p>		
小学校	中学校																							
エネルギー (kcal)	651 784																							
たんぱく質 (g)	25.3 29.5																							
しぼう (g)	23.5 25.5																							
えんぶん (g)	3.1 3.6																							