



令和6年度 7月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名			おもなはたらき			えいようりょう	
				黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質
				ねつや力のもと ごはん あぶら ごま ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	体をつくる 牛乳 のり タラ ぶたにく とうふ みそ	体の調子をとのえる ねぎ にんにく たくあん キャベツ りょくとうもやし にんじん ごぼう だいこん	1000kcal	100g
1(月)	ごはん	牛乳	あじつきのり しろみさかなのねぎしおソース たくあんあえ とんじる	ごはん あぶら ごま ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	牛乳 のり タラ ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんにく たくあん キャベツ りょくとうもやし にんじん ごぼう だいこん	612	28.9
2(火)	ごはん	牛乳	えびシューマイ② チンジャオロース ちゅうかコンスープ	ごはん ごむぎこ さとう あぶら かたくりこ	牛乳 たら えび ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく チンゲンサイ とうもろこし	610	26.0
3(水)	じごなうどん	牛乳	いなかうどんのしる かぼちゃひきにくフライ ゆかりあえ	じごなうどん パンこ ごむぎこ あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきだけ かぼちゃ キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし ゆかり	613	23.5
4(木)	ツイストパン	牛乳	だいすどひきにくのトマトに ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	牛乳 だいす きんときまめ ぶたにく たまご ハム チーズ	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ	639	29.0
5(金)	たなはたこんだて わかめごはん	牛乳	とりにくのかからあげ② おひたし たなはたじる たなはたゼリー	ごはん ごむぎこ あぶら さとう	牛乳 わかめ とりにく かまぼこ なると ゼリー(とうにゅう)	キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ レモン メロン	614	24.1
8(月)	ごはん	牛乳	にくじゃが すりみチーズロール いそかあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう さとう	牛乳 とりにく たら チーズ のり	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ りょくとうもやし	583	27.5
9(火)	ごはん	牛乳	なつやさいかレー マスケットゼリーのフルーツあえ パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく かたくちいわし	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん にんにく しょうが ぶどう みかん パイナップル もも	637	23.3
10(水)	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンのスープ あげぎょうざ② だいすもやしのナムル (ナムルドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごむぎこ パンこ	牛乳 とりにく なると ぶたにく	キャベツ ねぎ にんじん メンマ とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ だいすもやし りょくとうもやし こまつな	618	27.5
11(木)	フラワーロール	牛乳	ハンバーグケチャップ グリーンサラダ パンキンポタージュ	パン さとう あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン ポタージュ(牛乳)	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし えだまめ キャベツ かぼちゃ にんじん	620	25.4


*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。
 ☆毎月19日は「食育の日」です。(今月は19日に給食がないので、11日が食育の日です。)
 ☆7月11日の給食で使用使用する「玉ねぎ」は、吉田地域の有機栽培に取り組む農家さんが作った「玉ねぎ」です。

旬を食べよう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びたおいしい夏野菜や果物が豊富です。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。

季節の食べ物 豆

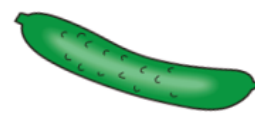
トマト



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。

季節の食べ物 豆

きゅうり



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。

季節の食べ物 豆


ピーマン



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。

季節の食べ物 豆


とうもろこし



焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB₁や食物繊維が多い食品です。

季節の食べ物 豆

すいか



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。

季節の食べ物 豆

あじ



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。