



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）	I値kcal	タンパク質g
1	火	ごはん	牛乳	夏野菜入り麻婆豆腐 にんじんシュマイ② 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 たら	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 小麦粉	なす ビーマン 玉葱 人参 にら 筍 生姜 にんにく キャベツ とうもろこし	800	31.0
2	水	地粉うどん	牛乳	カレーうどんの汁 アメリカンドッグ 磯香和え	牛乳 豚肉 ウインナー のり	うどん 油 でん粉 小麦粉 ミックス粉 砂糖 でん粉	玉葱 人参 小松菜 椎茸 ほうれん草 キャベツ	892	38.2
3	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 彩の国なっとう 夕顔のごま和え	牛乳 鶏肉 大豆	ごはん じゃが芋 砂糖 油 でん粉 ごま	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 小松菜 かんぴょう	811	31.8
4	金	食パン (ラ・フランス ジャム)	牛乳	パンブキンボタージュ デミグラス煮込みハンバーグ キャベツサラダ (コーンクリーミードレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン ジャム 油 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 じゃが芋	かぼちゃ 玉葱 人参 セロリー キャベツ とうもろこし ブルーン レモン	802	30.6
7	月	わかめごはん	牛乳	七夕汁 鶏肉の唐揚げ② あっさり和え 七夕ゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ 鶏肉 なると 豆乳	ごはん 砂糖 でん粉 米粉 油	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 レモン メロン	803	32.1
8	火	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 厚焼きたまご たくあん和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 たまご	ごはん じゃが芋 砂糖 油 ごま でん粉	大根 人参 こんにゃく たくあん もやし ほうれん草	773	31.5
9	水	中華めん	牛乳	四川風味噌ラーメンのスープ 揚げ野菜パオズ② チョレギサラダ	牛乳 豚肉 わかめ のり 鶏肉 ひじき	めん 油 ごま ごま油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	玉葱 もやし 葱 人参 にら にんにく 生姜 キャベツ	842	32.8
10	木	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さばの味噌煮 五目きんぴら	牛乳 油揚げ わかめ さば 豚肉 竹輪	ごはん じゃが芋 油 砂糖 米粉	玉葱 人参 いんげん ごぼう れんこん 人参 こんにゃく	784	32.6
11	金	バターロール	牛乳	ボークビーンズ ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング) ヨーグルト	牛乳 大豆 豚肉 ヨーグルト	パン じゃが芋 砂糖 油 ごま でん粉	玉葱 人参 ビーマン にんにく トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし	814	34.3
14	月	ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツココ 小魚	牛乳 鶏肉 かたくちいわし	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉	かぼちゃ 玉葱 人参 なす いんげん トマト にんにく 生姜 パイン もも みかん ナタデココ ぶどう	801	27.0
15	火	ごはん	牛乳	中華丼の具 春巻き 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 いか えび たまご 鶏肉	ごはん 油 でん粉 ごま油 ごま 春雨 小麦粉 砂糖	キャベツ 玉葱 人参 筍 とうもろこし 木耳 生姜 にんにく 大豆もやし 小松菜 椎茸	867	37.3
16	水	はちみつパン	牛乳	パンネのトマトソース煮 アンサンブルエッグ 温野菜サラダ	牛乳 豚肉 たまご チーズ ベーコン	パン マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 でん粉	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ	825	32.0

※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。

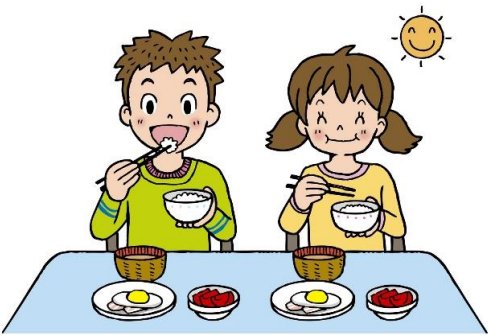
- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
- ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

7月の給食には、秩父市内の有機栽培に取り組む農家さんが作った「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で集中力がなくなったり、イライラしたりします。



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、7日に「七夕汁」「七夕ゼリー」が出ます。

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。

