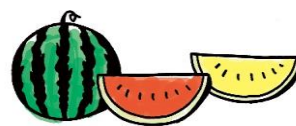




7月学校給食献立表



令和4年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ち にく ほねや菌になる しょくひん 食品(あか)	からだの調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる あじつきチキンカツ たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん いんげん だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	649	23.4
4	月	キムたくごはん	牛乳	とうふとたまごのスープ しろみぎかなのバジルフライ カットパイン	ごはん あぶら ごま さとう こめこ かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ かまぼこ(スケトウダラ)	だいこん はくさいキムチ たまねぎ にんじん バジル パイン	649	27.0
5	火	こどもパンスライス	牛乳	パンプキンポタージュ ハンバーグイタリアンソース ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン こむぎこ パター あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ セロリ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	654	26.7
6	水	じごなうどん	牛乳	いなかうどん このはかまぼこのいそべあげ①②※ しおこんぶあえ	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく あおのり こんぶ かまぼこ(スケトウダラ)	なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが こまつな キャベツ	688	28.2
7	木	わかめごはん	牛乳	たなばたじる わかどりのからあげ② おひたし たなばたゼリー	わかめごはん あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ(スケトウダラ) ゼリー(とうにゅう)	ねぎ にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう ゼリー(メロン・なつみかん)	678	26.4
8	金	ごはん	牛乳	なつやさいカレー あわせるゼリー(シャインマスカット) チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ゼリー(ぶどう) ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす いんげん トマト 缶詰(みかん・パイン・りんご)	684	23.5
11	月	ごはん	牛乳	ひじきのいりに いわしのかぼすみそに ごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こめこ ごま	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ ぶたにく いわし	にんじん いんげん こんにゃく かぼす ほうれんそう キャベツ	628	26.6
12	火	フラワーロール	牛乳	わふうミートスパゲティ プレーンオムレツ コールスローサラダ(コールドレッシング)	パン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく オムレツ(たまご・さばぶし)	たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ コーン	666	26.2
13	水	ちゅうかめん	牛乳	タンタンめん あげねぎしおまんじゅう① だいずもやしナムル(かんこくナムルドレッシング) アセロラゼリー	ちゅうかめん さとう ごま あぶら こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ(スケトウダラ)	もやし にんじん ねぎ にら たけのこ しょうが にんにく キャベツ だいずもやし こまつな	634	25.8

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

※木の葉かまぼこの磯辺揚げ: 1・2年生1個、3～6年生2個。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

夏が旬の食べ物を食べましょう



☆七夕にそうめん☆

あつくなってくると、つるつるっとおいしく
たべられる「そうめん」がこいしくなりますね。
むかしから、7月7日に「そうめん」を食べると
びょうきにならない、といわれています。きゅ
うしょくでは、「そうめん」ではなく、さかな
のすりみでつくった「ごくぼそかまぼこ」をつ
つかいます。
7月7日(木)のきゅうしょくは、「たなばた
こんだて」にしました。おたのしみに！



夏の誘惑！ 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意！



あつくなると、体がだるくなったり、
食欲不振になったりして、口当たりの
よい甘いアイスクリームやジュースを
とりすぎてしまいがちです。冷たくて
甘いものをとりすぎると、弱った胃腸
に負担をかけたり、空腹を感じなく
なってしまうたりして、夏バテの原因
になってしまいます。
あつい時こそ、栄養バランスのよい
食事ですっかり体力をつけて、夏を乗
り切りましょう。

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。	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。
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。	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 B ₁ や食物繊維が多い食品です。
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。	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。

夏になると、いろとりどりのきれいな、おいしい野
菜がたくさん出てきます。太陽の光をいっぱい浴びた
野菜は、私たちの健康を守ってくれます。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。



