



7月学校給食献立表



令和7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	ち にく	からだの ちょうし	エネルギー	たんぱくしつ
					熱や力のもとになる	血や肉・ほねや菌になる		kcal	g
					しょうひん 食品(きいろ)	しょうひん 食品(あか)	しょうひん 食品(みどり)		
1	火	あつぎりしよくパン いちごジャム	牛乳	ミートボールスープ アンサンブルエッグ ごぼうサラダ(ごまドレ)	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいち たまご チーズ ベーコン ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ごぼう れんこん いんげん コーン いちご	667	24.2
2	水	じごなうどん	牛乳	カレーうどん このはかまぼこのいしがきあげ①② いそかあえ	じごなうどん あぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ のり だいち	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし	678	26.6
3	木	ごはん	牛乳	マーボーなす にんじんしゅうまい② はるさめサラダ(パンパンジードレ)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ すけとうだら だいち	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし	625	24.8
4	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる さばのみそに ごもくきんぴら	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ さば だいち ちくわ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ごぼう こんにゃく れんこん	627	25.1
7	月	わかめごはん	牛乳	たなばたじる とりにくのからあげ② さっぱりあえ 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 さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ・なると(スケトウダラ) だいち ゼリー(豆乳)	ねぎ にんじん こまつな しいたけ キャベツ ほうれんそう コーン ゼリー(レモン・メロン)	631	25.7
8	火	こどもパンスライス	牛乳	パンブキンスープ ミルメークココア ハンバーグきのこデミグラスソース コールスローサラダ(コーンドレ)	パン こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ハム だいち チーズ 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 マッシュルーム えのき キャベツ コーン	671	26.6
9	水	ちゅうかめん	牛乳	しせんふうみそラーメン やさしいパオズ①② チョレギサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいち わかめ のり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが	622	24.8
10	木	ごはん わかめふりかけ	牛乳	やさいのきつねに あつやきたまご たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご だいち	だいこん にんじん こんにゃく もやし キャベツ ほうれんそう	623	26.8
11	金	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ はるまき だいちもやしナムル(かんこくナムルドレ)	ごはん あぶら かたくりこ ごま こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび だいち はるまき(えび)	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく だいちもやし こまつな	651	25.4
14	月	ごはん	牛乳	なつやさいかレー フルーツポンチ パリッシュ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし	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・おうとう)	634	24.5

☆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。

☆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。

☆7月の献立で使用する「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。



☆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」をた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」をつかいます。
7月7日(月)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！

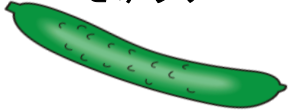
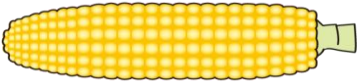


夏の誘惑！ 冷たくて甘いおやつとりすぎに注意！



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ったりして、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。

夏が旬の食べ物を食べましょう

 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B₁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ですね。



