

7がつ こんだてひょう

*食材納入の都合などにより、献立を変更する場合がありますがご了承ください。



給食予定回数13回



日	しゅしゅく・おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん さわらのこうみソースかけ みそおかかあえ かきたまじる	○	さわら, しろみそ, かつおぶし, わかめ, ★たまご, ★ぎゅうにゅう (いんよう) 	こめ, かたくりこ, だいずあぶら, ごま, ごまあぶら, さんおんとう, さとう	ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, えのきたけ, たまねぎ, こまつな 	594 kcal 25.0 g 20.7 g 2.6 g
2木	たことトマトのスパゲッティ いもいもサラダ くだもの	○	★たこ, ペーコン, まぐろかん, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	スパゲッティ, オリーブあぶら, だいずあぶら, こむぎこ, さとう, かたくりこ, じゃがいも, さつまいも, はちみつ 	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, ★トマト, ホールトマト, マッシュルーム, パセリ, ズッキーニ, かわちばんかん	601 kcal 23.1 g 18.3 g 2.4 g
3金	なつやさいのキムチやきうどん じゃがいもとシラスとチーズのはるまき ちゅうかコンスープ *とうきょうやさいのひ	○	ぶたにく, ★ピザチーズ, ★しらすばし, ★たまご, ★ぎゅうにゅう (いんよう) 	うどん, はるまきのかわ, じゃがいも, こむぎこ, だいずあぶら, かたくりこ	なす, たまねぎ, はくさい (キムチづけ), ピーマン, あかピーマン, ホールコーン, クリームコーン, にんじん, こまつな, ねぎ	596 kcal 25.7 g 23.5 g 2.9 g
6月	ごまあげパン イタリアンスープ ころころサラダ くだもの	○	ベーコン, とりにく, ひよこまめ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	だいずあぶら, ★ミルクパン, すりごま, さとう, じゃがいも, かたくりこ, ごま, たまごふしうマヨネーズ 	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, だいこん, ★きゅうり, ホールコーン, ★メロン	621 kcal 19.9 g 28.4 g 2.0 g
7火	たなばたらしずし あまのがわじる とりにくのごまやき ゆでとうもろこし ぎょうじしゅく: たなばた 	○	あぶらあげ, こうやどふ, ★かまぼこ, さばぶし, とりにく, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, さとう, そうめん, しろねりごま, ごまあぶら, しろうごま	かんぴょう, にんじん, しめじ, さやいんげん, オクラ, ねぎ, とうもろこし 	627 kcal 26.4 g 18.3 g 2.8 g
8水	むぎごはん さかなのフリッター とうふとモロヘイヤのスープ トマトサラダ ◎しゅんのしゅくざい: トマト, モロヘイヤ	○	たら, とうふ, ★たまご, かつおぶし, ★ぎゅうにゅう (いんよう) 	こめ, むぎ, だいずあぶら, こむぎこ, かたくりこ, ごまあぶら	モロヘイヤ, にんじん, ★トマト, ★きゅうり, キャベツ, ホールコーン	611 kcal 26.6 g 20.5 g 2.1 g
9木	むぎごはん しせんとうふ がいこくりょうり: ちゅうごく はるさめスープ くだもの◎しゅんのしゅくざい: すいか	○	とうふ, ぶたにく, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, むぎ, だいずあぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ, はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, なら, ねぎ, たまねぎ, えのきたけ, こまつな, ★すいか 	579 kcal 23.0 g 16.1 g 2.2 g
10金	あなごごはん りきゅうじる なつやさいのごまあえ くだもの *とうきょうやさいのひ	○	あぶらあげ, あなご, だいず, さばぶし, あかみそ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, さとう, こんにやく, ごま	にんじん, えのきたけ, さやいんげん, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ, かぼちゃ, なす, ピーマン, パレンシアオレンジ 	585 kcal 24.1 g 17.4 g 2.3 g
13月	トマトのマーボーどん ちゅうかスープ チョレギサラダ がいこくりょうり: かんこく くだもの	○	ぶたにく, あかみそ, とりにく, とうふ, わかめ, きざみのり, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, だいずあぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, エリンギ, しめじ, にんじん, なら, ★トマト, もやし ばんのうねぎ, こまつな, えのきたけ, ★きゅうり, キャベツ, れいとうみかん	601 kcal 23.7 g 20.4 g 3.0 g
14火	ジャンバラヤ がいこくりょうり: アメリカ フランゴパッサリーニョ がいこくりょうり: ブラジル フェジョアダ がいこくりょうり: ブラジル こまつなのサラダ	○	ウインナー, とりにく, だいず, あかいんげんまめ, ぶたにく, ツナかん, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, むぎ, だいずあぶら, かたくりこ, オリーブあぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, にんにく, ホールトマト, レモン, セロリー, こまつな, キャベツ, だいこん	621 kcal 26.2 g 23.7 g 1.8 g
15水	こぎつねごはん かむかむとんじる もやしソテー ぶどうかんてん ♪パースデーきゅうしゅく♪ 	○	あぶらあげ, とうふ, ぶたにく, あかみそ, さばぶし, こなかんてん, ★ぎゅうにゅう (いんよう) 	こめ, さとう, だいずあぶら, こんにやく	こねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, さやいんげん, ねぎ, しょうが, もやし, こまつな, ぶどうジュース	609 kcal 22.3 g 22.7 g 2.0 g
16木	チェックライス チキングレービー カントリーサラダ バナナライスブレッド がいこくりょうり: リベリア 	○	とりにく, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, むぎ, だいずあぶら, さんおんとう, こめこ, さとう, マーガリン, みずあめ	にんにく, たまねぎ, こまつな, パセリ, しょうが, セロリー, にんじん, きピーマン, あかピーマン, ホールトマト, ★きゅうり, キャベツ, だいこん, レモン, ★バナナ	631 kcal 20.1 g 22.3 g 1.8 g
17金	なつやさいのカレーライス フレンチサラダ えだまめ *とうきょうやさいのひ	○	ベーコン, ぶたにく, ★ぎゅうにゅう (いんよう) 	こめ, むぎ, だいずあぶら, こむぎこ, はちみつ, さんおんとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, なす, セロリー, ★トマト, かぼちゃ, オクラ さやいんげん, レタス, キャベツ, ★きゅうり, かぶ, えだまめ	670 kcal 23.7 g 23.3 g 3.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

夏の旬の食材



7月の平均
611 kcal
23.8 g
21.2 g
2.3 g

7月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう!

◎ 7月17日(金)が終業式です。

18日(土)から待ちに待った夏休みです。熱中症対策をして夏休みを楽しんでください。熱中症を防ぐために、冷房は適宜必要ですが、冷たい部屋でごろごろばかりしていると、身体の代謝が低下し体調をくずしてしまうこともあります。寝る時間、起きる時間、食事の時間と時間をきめて規則正しい生活を送りましょう。食事もしっかりとりましょう。

◎ 給食の食材のさやむき体験をします。7日のとうもろこしは2年生が、17日の枝豆は3年生がさやむきをします。

◎ 3日に2年生が、10日に3年生が、朝の時間に「食べて元気!朝ご飯」のお話を栄養教諭から聞きます。夏休みになるとつい朝寝坊をしてしまい「朝ご飯、もういいや!」なんてことがあるかもしれません。夏休みの前に、なぜ朝ご飯が必要なのか、どんなものをどれくらい食べればいいのかを、お話します。

◎ 今月の給食から・・・7月は、旬の野菜がたくさんとれます。給食でも夏野菜を使った献立がたくさんあります。なす、きゅうり、とうもろこし、えだまめ、ズッキーニ、きゅうり、にんじん、こまつな、ピーマン、すいか、メロン、ぱっと思い浮かべるだけでもこんなに野菜があります。旬の野菜はビタミンを中心に栄養が豊富です。水分も取れるので熱中症対策にもなります。

