



2022年 7月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

夏ばて予防

暑い日が続くと、体がだるい、やる気がでない、食欲がないという症状が起こることがあります。これらは夏ばての症状で、脱水症状、栄養不足、自律神経の乱れなどが原因で起こります。

食欲がないからといって、食べやすいものばかりを食べていると栄養が偏り、夏ばてを悪化させてしまいます。たんぱく質（肉や魚、大豆製品、牛乳など）、ビタミンB1（豚肉やうなぎ）、ビタミンC（野菜や果物）を積極的に取り入れながら、少量でもバランスの良い食事を心がけて、夏ばてを予防しましょう。



月	火	水	木	金
<p>夏野菜を食べよう！</p> <p>夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、きゅうり、なす、ゴーヤ、かぼちゃ、ズッキーニなどです。豊富なビタミン類や水分が含まれています。</p> <p>また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。</p>	<p>7月7日は「七夕」です。</p> <p>七夕まつわる伝説に、織姫とひこ星の話があります。七夕の伝説は中国から伝わったもので、中国では、7月7日に「素餅（さくべい）」という小麦料理を食べると、1年間、無病息災で過ごせると言い伝えられていました。やがて、日本では「そうめん」を食べるように変化したといわれています。また、天の川や細い糸に見立てて、七夕にそうめんを食べるとい説もあります。</p> <p>7日の給食は、星の形をしたコロックと天の川に見立てたそうめんを使ったにゅうめん汁の七夕献立になっています。</p>		<p>今月の食育献立</p> <p>徳島県はすだちの生産量が日本一で、主要な産地に佐那河内村（さなごうちそん）があります。佐那河内揚げは、から揚げにすだち果汁を使ったタレをかけた料理です。すだちの良い香りが食欲をそそります。</p>	<p>1</p> <p>◎ 関東煮 ○ チンゲン菜入りおぼろごはん</p> <p>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも 人参 こんにやく 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ まぐろ油漬け チンゲン菜 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん</p>
<p>4</p> <p>○ トマト丼 ◎ 中華スープ</p> <p>減量ごはん</p>	<p>5</p> <p>◎ きつねうどん ● (うどんのあげ) ○ ひじきの洋風煮 淡しょうゆ △ スライスチーズ</p> <p>食パン</p>	<p>6</p> <p>○ さわらのごまポン酢だれ ● 手作りふりかけ ◎ 田舎汁</p> <p>減量ごはん</p>	<p>7七夕献立</p> <p>○ 星形コロック ● キャベツのみそ炒め ◎ 七夕にゅうめん汁</p> <p>減量ごはん</p>	<p>8</p> <p>□ ジューシー ◎ ピリ辛スープ ☆ ヨーグルト</p> <p>アルファ化米</p>
<p>○ 豚肉 トマト 青ねぎ 玉ねぎ しめじ 土しょうが 油 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ 酒</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 人参 たら しゃぶしゃぶ もやし 油 ごま油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ● すしあげ 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ ひじき ベーコン 人参 とうもろこし 油 チキンコンソメ 濃しょうゆ 砂糖 みりん △ スライスチーズ</p>	<p>○ さわら 砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ 酢 みりん すりごま ごま油 でんぷん</p> <p>● 削り節 白ごま 濃しょうゆ みりん</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ つきこんにやく じゃがいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ</p>	<p>○ 星形コロック 油 砂糖 ウスターソース ● 豚肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 ごま油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぷん</p> <p>◎ そうめん 星形かまぼこ すしあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚バラ肉 人参 枝豆 糸昆布 干しいたけ 削り節 油 淡しょうゆ みりん 酒</p> <p>◎ 鶏肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ スズッキーニ にんにく 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ コチュジャン 塩 こしょう ☆ ヨーグルト</p>
<p>11</p> <p>○ さばの塩焼き ● 五目豆 ◎ すまし汁</p> <p>減量ごはん</p>	<p>12</p> <p>◎ かぼちゃのチャウダー ○ キャベツとコーンのソテー</p> <p>オトフレン</p>	<p>13</p> <p>◎ カレーライス ○ きゅうりと ささみのサラダ</p> <p>減量ごはん</p>	<p>14 食育献立（徳島県）</p> <p>○ 鶏肉の さなごうち 佐那河内揚げ ◎ 豚汁 △ 味付けのり</p> <p>減量ごはん</p>	<p>15</p> <p>◎ マーボーなす ○ じゃがいもの ごま炒め</p> <p>減量ごはん</p>
<p>○ さば 塩</p> <p>● 鶏肉 味付け乾燥大豆 人参 たけのこ こんにやく 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>◎ 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも かぼちゃ かぼちゃペースト 人参 玉ねぎ パセリ 油 生クリーム 牛乳 チキンコンソメ 塩 こしょう</p> <p>○ ベーコン キャベツ とうもろこし 油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ ささみ油漬け 人参 もやし きゅうり 白ごま 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p>	<p>○ 衣付き鶏肉 油 青ねぎ すだち すだち果汁 砂糖 淡しょうゆ みりん</p> <p>◎ 豚肉 つきこんにやく 豆腐 人参 青ねぎ ごぼう キャベツ もやし 油 煮干し 信州みそ</p> <p>△ 味付けのり</p>	<p>◎ 豚ひき肉 豆腐 人参 青ねぎ なす 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん</p> <p>○ 鶏肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>
<p>18</p> <p>海の日</p>	<p>19</p> <p>○ 照り焼きハンバーグ ◎ ラタトゥーユ ☆ パインゼリー</p> <p>全粒パン</p> <p>○ ハンバーグ 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 人参 トマト水煮 玉ねぎ バジル なす スズッキーニ にんにく オリーブ油 チキンコンソメ ローリエ 塩 こしょう ☆ パインゼリー</p>	<p>20</p> <p>終業式</p>	<p>減量ごはんのお知らせ</p> <p>夏は、気温や湿度も上がり、食欲もダウンします。学校給食でも、ご飯の残量がとても多くなるので、一人あたり10gのお米（約23gのご飯）を減量しています。食欲がなくなる季節だからこそ、一回一回の食事が、成長期のみなさんにとって大切です。しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！</p>	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪14% 比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
7月栄養価平均値	628	15.7	29.1	341	79	2.1	2.9	343	0.46	0.54	18	2.1	3.2
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

※7月は、減量ご飯のため、通常よりもエネルギーが低くなっています。