



2021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。

7月に入り、1学期も残りわずかとなりました。この時期、「夏バテ」ということばを耳にします。「夏バテ」とは、夏の暑さに身体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。予防するためにはどんなことに気をつけたらよいのでしょうか。①3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる。②水分補給をこまめにする。③夜更かしをせず、質の良い睡眠をとる。などに気をつけて生活しましょう。

また、夏の野菜は水分を多く含み、身体の内側から冷やすす働きがあります。なす、きゅうり、トマト、ズッキーニなどをたっぷり食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



月	火	水	木	金
夏野菜を食べよう! 夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。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。 	7月7日は「七夕」です。 七夕にまつわる伝説に、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。 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。 		1 ◎ 洋風おでん ○ 海草サラダ △ きなこクリーム	2 ○ トマト丼 ◎ トック入りスープ ☆ パインゼリー
	5 ○ さわらのすだちソースかけ ● きんぴらごぼう ◎ みそ汁	6 ◎ かぼちゃのチャウダー ○ ピーンズサラダ	7 七夕献立 ○ 星形コロック ● キャベツの甘辛炒め ◎ 七夕にゅうめん汁	8 ◎ バジルスバゲティ ○ ひじきの洋風煮 △ スライスチーズ
12 ○ さばの ごましょうゆかけ ◎ 豚汁 △ 味付けのり	13 食育献立（東京都） ◎ あしたばうどん ○ もやし のり △ バター	14 ◎ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ○ チンゲン菜入りおぼろごはん	15 ○ ホキフライ ◎ ラタトゥーユ	16 ◎ カレーライス ○ きゅうりとささみのサラダ
19 ◎ 厚揚げの中華煮 ○ 春巻き ◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ○ 春巻き 油	食育献立（東京都） 「あしたばうどん」（明日葉うどん） 明日葉は、東京都八丈島の特産物で別名「八丈草」と呼ばれている野菜です。明日葉は成長が早く、「今日、葉を摘み取っても明日には新しい芽を出す。」ということから、この名がつけました。ビタミンC、カルウム、食物せんいを多く含み、江戸時代には薬としても使われていました。 給食では、明日葉を粉末にし、うどんに練りこんだ明日葉麺を使ったうどんが登場します。きれいな緑色の麺を味わってください。		減量ごはんのお知らせ 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！ 	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪100g中 %	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	642	15.2	30.3	329	79	1.8	2.8	366	0.48	0.58	18	2.2	3.5
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上

※7月は、減量ごはんのため、通常よりもエネルギーが低くなっています。



2021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。

7月に入り、1学期も残りわずかとなりました。この時期、「夏バテ」ということばを耳にします。「夏バテ」とは、夏の暑さに身体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。予防するためにはどんなことに気をつけたらよいのでしょうか。①3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる。②水分補給をこまめにする。③夜更かしをせず、質の良い睡眠をとる。などに気をつけて生活しましょう。



また、夏の野菜は水分を多く含み、身体の内側から冷やすす働きがあります。なす、きゅうり、トマト、ズッキーニなどをたっぷり食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

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、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。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>七夕まつわの伝説に、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」を食べるようになつていきました。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ふ説もあります。</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>◎ 洋風おでん ○ 海草サラダ △ きなこクリーム</p> <p>コッペパン</p>	<p>○ トマト丼 ◎ トック入りスープ ☆ パインゼリー</p> <p>減量ごはん</p>	
<p>◎ さわらのすだちソースかけ ● きんぴらごぼう ◎ みそ汁</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ かぼちゃのチャウダー ○ ピーンズサラダ</p> <p>オリーブパン</p>	<p>◎ 星形コロック ● キャベツの甘辛炒め ◎ 七夕にゅうめん汁</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ バジルスバゲティ ○ ひじきの洋風煮 △ スライスチーズ</p> <p>食パン</p>	<p>□ ジューシー ◎ 中華スープ ☆ ヨーグルト ● スパイシーポテト</p> <p>アルファ化米</p>	
<p>○ さわら すだち 砂糖 酢 すだち果汁 淡しょうゆ みりん でんぷん ● 豚肉 つきこんにゃく 人参 ささがきごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ◎ うすあげ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 煮干し 信州みそ</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 かぼちゃ かぼちゃペースト 玉ねぎ パセリ 生クリーム 牛乳 チキンコンソメ 油 塩 こしょう ○ 大豆 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ オリーブ油 淡しょうゆ 砂糖 酢 でんぷん</p>	<p>○ 星形コロック 油 砂糖 ウスターソース ● 豚肉 キャベツ 人参 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ でんぷん ◎ そうめん 星形かまぼこ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ スバゲティ 鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ なす キャベツ バジル にんにく オリーブ油 チキンコンソメ 白ワイン 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ ひじき ベーコン 人参 とうもろこし 油 砂糖 チキンコンソメ 濃しょうゆ みりん △ スライスチーズ</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚バラ肉 枝豆 糸昆布 人参 干しいたけ 削り節 油 淡しょうゆ みりん 酒 ◎ 鶏肉 人参 たら キャベツ もやし 玉ねぎ 油 鶏ガラスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ごま油 ☆ ヨーグルト ● じゃがいも 油 塩 こしょう カレー粉 パプリカパウダー チリパウダー</p>	
<p>○ さばの ごましょうゆかけ ◎ 豚汁 △ 味付けのり</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ あしたばうどん ○ もやしのピリ辛炒め △ バター</p> <p>コッペパン</p>	<p>◎ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ○ チンゲン菜入りおぼろごはん</p> <p>減量ごはん</p>	<p>○ ホキフライ ◎ ラタトゥーユ</p> <p>コッペパン</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>○ さば 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん 白ごま ◎ 豚肉 つきこんにゃく 豆腐 人参 青ねぎ ささがきごぼう もやし 油 削り節 信州みそ △ 味付けのり</p>	<p>◎ 明日葉うどん 鶏肉 うすあげ 人参 えのきたけ 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう △ バター</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 ○ まぐろ油漬 チンゲン菜 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん</p>	<p>○ ホキフライ 油 ◎ 鶏肉 人参 トマト水煮 玉ねぎ バジル なす 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</p>	<p>◎ 牛肉 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 カレー粉 塩 こしょう ○ ささみ油漬 もやし きゅうり 白ごま 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p>	
<p>◎ 厚揚げの中華煮 ○ 春巻き</p> <p>減量ごはん</p>	<p>食育献立（東京都） 「あしたばうどん」（明日葉うどん）</p> <p>明日葉は、東京都八丈島の特産物で別名「八丈草」と呼ばれている野菜です。明日葉は成長が早く、「今日、葉を摘み取っても明日には新しい芽を出す。」ということから、この名がつけられました。ビタミンC、カリウム、食物せんいを多く含み、江戸時代には薬としても使われていました。</p> <p>給食では、明日葉を粉末にし、うどんに練りこんだ明日葉麺を使ったうどんが登場します。きれいな緑色の麺を味わってください。</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	たんぱく質	脂肪I類-比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
7月栄養価平均値	816	15.0	28.8	352	100	2.4	3.6	439	0.62	0.66	24	2.7	4.5
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満	6.5以上

※7月は、減量ごはんのため、通常よりもエネルギーが低くなっています。