



2023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。

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7 七夕献立
 ◎ 洋風おでん ○ 茎わかめの炒め煮 減量ごはん	 ◎ 焼きそば スパゲティ ○ 梅ドレサラダ △ きなこクリーム	 ○ さばの おろしポン酢かけ ◎ 豚汁 減量ごはん	 ◎ 中華丼 ○ きゅうりと ささみのサラダ 減量ごはん	 ○ 星形コロッケ ● キャベツとオクラの ごまあえ ◎ 七夕にゅうめん汁 減量ごはん
◎ 鶏肉 ミニウインナー 厚揚げ じゃがいも 人参 こんにゃく 玉ねぎ カレー粉 チキンコンソメ 濃しょうゆ 油 塩 こしょう ○ 豚肉 茎わかめ 人参 酒 玉ねぎ 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう	◎ スパゲティ 豚肉 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ ウスターソース 油 塩 とんかつソース こしょう ○ とうもろこし 人参 もやし きゅうり ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 △ きなこクリーム	○ さば 塩 おろし大根 砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ 酢 みりん でんぷん ◎ 豚肉 つきこんにゃく 豆腐 人参 青ねぎ ごぼう もやし 油 削り節 信州みそ	◎ 豚肉 豚バラ肉 ちくわ うすら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ だけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう ○ ささみ油漬け きゅうり もやし 白ごま 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖	○ 星形コロッケ 油 砂糖 ウスターソース ● まぐろ油漬け オクラ キャベツ 白ごま 砂糖 淡しょうゆ みりん 油 ◎ そうめん 星形かまぼこ うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 淡しょうゆ 削り節 だし昆布
10	11	12	13	14
 ○ 揚げぎょうざの 酢じょうゆかけ ◎ マーボー春雨 減量ごはん	 ◎ コーンポタージュ ○ ツナごぼう炒め 全粒パン	 □ ジューシー ◎ 中華スープ ☆ ヨーグルト アルファ化米	 ◎ カレーライス ○ 切り干し大根の レモンマリネ 減量ごはん	 ○ さわらの 甘みそがけ ◎ 野菜いっぱい のスープ △ 味付けのり 減量ごはん
○ ぎょうざ 油 ごま油 砂糖 酢 濃しょうゆ ◎ 豚肉 春雨 人参 青ねぎ だけのこ キャベツ にんにく 土しょうが 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう	◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 とうもろこし 玉ねぎ クリームコーン パセリ チキンコンソメ 油 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム 粉チーズ 塩 こしょう スキムミルク ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 濃しょうゆ 砂糖 みりん	□ 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 油 削り節 淡しょうゆ みりん 酒 ◎ 鶏肉 豆腐 人参 にら キャベツ もやし 油 ごま油 鶏ガラスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ ヨーグルト	◎ 豚肉 豚バラ肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレールー 油 ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ ささみ油漬け 人参 油 切り干し大根 レモン果汁 酢 みりん 淡しょうゆ 砂糖 塩	○ さわら 砂糖 みりん 信州みそ 白みそ ◎ 豚肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 土しょうが 油 削り節 淡しょうゆ 塩 酒 △ 味付けのり
17	18	19 食育献立(三重県)	20	今月の食育献立
海の日	 ○ ホキの バーベキューソース ◎ ミネストローネ オーブン	 ○ とんてき丼 ● (ソテーキャベツ) ◎ みそ汁 減量ごはん	終業式	とんてきは、四日市の市街地で、 戦後間もないころからお店にでてい た名物料理で、厚切りの豚肉を使用 し、黒っぽい色の、味の濃いソースが からめられています。 また、主にせん切りキャベツが添え られています。 給食では、うす切りの豚肉を 使用した「とんてき」と、 キャベツごはんに のせて食べます。 
	○ 角切りホキ 塩 でんぷん 濃しょうゆ 酒 砂糖 土しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 油 ◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも トマト水煮 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ にんにく チキンコンソメ 油 塩 こしょう ローリエ	○ 豚肉 にんにく 油 みりん ウスターソース 塩 こしょう でんぷん ● キャベツ 油 塩 こしょう ◎ うすあげ じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 煮干し 信州みそ		

7月7日は「七夕」です。

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。7日の給食は、星の形をしたコロッケ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。



夏野菜を食べよう！

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。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。



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！

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。



	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	627	15.4	29.4	317	73	1.7	2.8	373	0.5	0.56	21	2	3.3
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、減量ごはんのため、通常よりもエネルギーが低くなっています。