



令和元年度 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7日は「七夕」です。

七夕まつわる伝説に、織姫ひこ星の話があります。みなさんもよく知っていますね。
 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「索餅（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。5日の給食は2日後の七夕にちなんで、星形のコロックと夜空に見立てたひじきの洋風煮、天の川に見立てたそうめんと星形のかまぼこを使ったにゅうめん汁が登場します。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|--|
| 1 ◎ 中華丼 ○ ちくわの含め煮 減量ごはん | ◎ ラタトゥーユ ○ ツナコーンポテト △ チーズ（角） オリーブパン | ○ さわらのごまみそだれ ◎ 豚じゃが △ 味付けのり 減量ごはん | ◎ みぞれうどん ○ もやしのピリ辛炒め △ ココアクリーム コッパン | ○ 星形コロック ● ひじきの洋風煮 ◎ 七夕にゅうめん汁 減量ごはん |
| ◎ 豚肉 いか 人参 キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ 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 ○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん | ◎ 鶏肉 人参 トマト水煮 玉ねぎ バジル なす スッキーニ 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 ○ まぐろ油漬け とうもろこし じゃがいも 玉ねぎ 油 淡しょうゆ チキンコンソメ 塩 こしょう △ チーズ（角） | ○ さわら 砂糖 みりん 濃しょうゆ 信州みそ 白ごま でんぷん ◎ 豚肉 枝豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ △ 味付けのり | ◎ うどん 鶏肉 うすあげ 人参 青ねぎ えのきたけ おろし大根 だし昆布 削り節 淡しょうゆ でんぷん ○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 酒 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう △ ココアクリーム | ○ 星形コロック 油 ウスターソース 砂糖 ● ベーコン とうもろこし ひじき 油 チキンコンソメ 濃しょうゆ 砂糖 みりん ◎ 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 |
| 8 □ ジューシー ◎ 春雨スープ ☆ ヨーグルト アルファ化米 | ◎ 照り焼き ハンバーグ ◎ かぼちゃのチャウダー 全粒パン | ◎ さばのさっぱりねぎだれ ★ 切り干し大根の煮物 ◎ もずくスープ 減量ごはん | ◎ ラーメン ○ フライビーンズ △ 和泉いちごジャム 食パン | ◎ とんてき丼 ● (キャベツのソテー) ◎ みそ汁 減量ごはん |
| □ 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 ◎ 春雨 鶏肉 人参 なら 玉ねぎ キャベツ 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう ☆ ヨーグルト | ○ ハンバーグ 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぷん ◎ 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 油 生クリーム 牛乳 塩 チキンコンソメ こしょう | ○ さば 白ねぎ 土しょうが 砂糖 酢 淡しょうゆ みりん でんぷん ● うすあげ 切り干し大根 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ 豚肉 豆腐 もずく 人参 たけのこ チンゲン菜 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう | ◎ 中華麺 豚肉 人参 なら キャベツ 玉ねぎ もやし 油 鶏がらスープ 塩 淡しょうゆ こしょう ○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ 和泉いちごジャム | ○ 豚肉 にんにく 油 ウスターソース みりん 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 削り節 信州みそ |
| 15 海の日 | ◎ ホキフライのレモンソース ◎ ミネストローネ うずまきパン | ◎ カレーライス ★ きゅうりと ささみのサラダ ☆ パインゼリー 減量ごはん | ◎ なすの和風スパゲティ ○ チンゲン菜のオイスター炒め △ りんごジャム コッパン | 終業式 |
| | ○ ホキフライ 油 砂糖 淡しょうゆ レモン果汁 みりん ◎ 鶏肉 ベーコン パセリ トマト水煮 人参 玉ねぎ スッキーニ キャベツ にんにく 油 塩 こしょう チキンコンソメ ローリエ | ◎ 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 塩 こしょう ○ ささみ油漬け もやし きゅうり 白ごま 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 ☆ パインゼリー | ◎ スパゲティ 鶏肉 糸昆布 人参 なす キャベツ 玉ねぎ にんにく 油 オリーブ油 白ワイン 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 油 濃しょうゆ 砂糖 オイスターソース 塩 こしょう △ りんごジャム | |

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！！

今月の食育献立

7月にこんちゃんが紹介するのは「とんてき丼」です。とんてきは三重県、四日市市で戦後間もない頃から親しまれている名物料理で、分厚い豚肉を濃いソースで味付けした豚肉のステーキです。



夏休みも早寝、早起き、朝ごはん！

夏休みの間も、学校がある日と同じように規則正しく過ごしましょう。



| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂肪1種比 % | 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 | 634 | 24.5 | 28.8 | 355 | 77 | 1.6 | 2.7 | 342 | 0.54 | 0.78 | 20 | 2.3 | 4.1 |

※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。