

令和2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「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。6日の給食は、天の川に見立てたそうめんを使ったにゅうめん汁、7日は七夕にちなんで星形コロッケが登場します。

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">夏ばて予防</div> <p>体がだるい、やる気がでない、食欲がないという夏ばての症状は、体の中のエネルギーが不完全燃焼をおこし、疲労物質がたまるのが原因です。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、夏ばてを悪化させます。食欲がない時の食事は、量より質が大事！！消化のよいたんぱく質（卵、脂身の少ない肉、白身魚、牛乳など）と、野菜や果物、海藻類を、少量ずつでも偏りなく摂るようにしましょう。</p>	<p>減量ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 厚揚げの中華煮</li> <li>◎ 茎わかめの炒め煮</li> </ul>	<p>コッパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ なすの和風スパゲティ</li> <li>◎ 梅ドレサラダ</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	<p>減量ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ホキのユーリンチー風</li> <li>◎ 中華スープ</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	
	<p>◎ さわらの照り焼き</p> <p>◎ にゅうめん汁</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ 星形コロッケ</p> <p>◎ ラタトゥーユ</p> <p>オムパン</p>	<p>◎ 関東煮</p> <p>◎ おぼろごはん</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ 肉ごぼううどん</p> <p>◎ チンゲン菜のオイスター炒め</p> <p>△ きなこクリーム</p> <p>食パン</p>
<p>◎ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ そうめん うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 星形コロッケ 油 ウスターソース 砂糖</p> <p>◎ 鶏肉 人参 トマト水煮缶 なす 玉ねぎ バジル ブッキーニ 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>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>◎ まぐろ油漬け 白ごま 濃しょうゆ みりん 刻みのり（小袋）</p>	<p>◎ 干うどん 牛肉 青ねぎ 人参 ごぼう 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 みりん 濃しょうゆ 淡しょうゆ</p> <p>◎ 鶏肉 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</p> <p>△ きなこクリーム</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</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 青ねぎ 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p> <p>☆ ヨーグルト</p>
<p>◎ 高野のミート丼</p> <p>◎ 野菜スープ</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ ラーメン</p> <p>◎ 五目豆</p> <p>△ いちごジャム</p> <p>コッパン</p>	<p>◎ さばの おろしポン酢かけ</p> <p>◎ 田舎汁</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ マーボー春雨</p> <p>◎ 揚げぎょうざ</p> <p>ココアパン</p>	<p>◎ カレーライス</p> <p>◎ きゅうりと ささみのサラダ</p> <p>☆ 夏みかんゼリー</p> <p>減量ごはん</p>
<p>◎ 豚肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切り干し大根 土しょうが 油 テンメンジャン 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 カレー粉 ごま油 でんぷん 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ チキンコンソメ 淡しょうゆ 油 塩 こしょう ローリエ</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 たら キャベツ 玉ねぎ もやし 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 味付乾燥大豆 人参 だけのこ こんにゃく 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>△ いちごジャム</p>	<p>◎ さば 塩 おろし大根 砂糖 ゆず果汁 酢 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 青ねぎ 人参 キャベツ 煮干し 信州みそ</p>	<p>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ だけのこ にんにく 土しょうが 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう</p> <p>◎ ぎょうざ 油</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 塩 こしょう</p> <p>◎ 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</p> <p>☆ 夏みかんゼリー</p>

※7月20日以降の献立については、後日お知らせします。

### 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！！

### きゅうり（17日）

最近では一年中食べられますが、本来は夏が旬の野菜です。

サラダや、酢の物によく登場しますね。今月はきゅうりを ささみやもやしと一緒に炒めサラダにしました。

	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	632	15.5	29.4	323	75	1.8	2.7	324	0.48	0.57	19	2.3	3.1
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。