

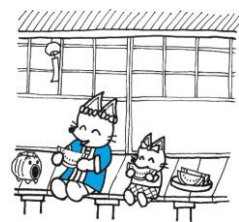


令和3年 7月 献立表

- 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 コッペパン ◎ 洋風おでん ○ 海草サラダ △ きなこクリーム	2 減量ごはん ○ トマト丼 ◎ トック入りスープ ☆ パインゼリー
	5 減量ごはん ○ さわらのすだちソースかけ ● きんぴらごぼう ◎ みそ汁	6 オリーブパン ◎ かぼちゃのチャウダー ○ ピーンズサラダ	7 七夕献立 減量ごはん ○ 星形コロック ● キャベツの甘辛炒め ◎ 七夕にゅうめん汁	8 食パン ◎ バジルスバゲティ ○ ひじきの洋風煮 △ スライスチーズ
12 減量ごはん ○ 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） コッペパン ◎ あしたばうどん ○ もやしのパリ辛炒め △ バター	14 減量ごはん ◎ 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 ココア食パン ○ ホキフライ ◎ ラタトゥーユ	16 減量ごはん ◎ カレーライス ○ きゅうりとささみのサラダ
19 減量ごはん ◎ 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。」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、減量ご飯のため、通常よりもエネルギーが低くなっています。