

# 平成30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、織り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、翌日の七夕にちなみ星形のコロケと、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
2	3	4	5 ★きれいに食べたで賞	6 七夕献立
 ○ さばのおろし ポン酢かけ ◎ 豚汁 <b>減量ごはん</b>	 ◎ 洋風おでん ○ 海草サラダ △ りんごジャム <b>コッパパン</b>	 ○ トマト丼 ◎ タイピーエン <b>減量ごはん</b>	 ◎ かぼちゃの チャウダー ○ ★ツナごぼう炒め <b>全粒パン</b>	 ○ 星形コロケ ● キャベツの みそ炒め ◎ 七夕にゅうめん汁 <b>減量ごはん</b>
○ 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 じゃがいも 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ ごぼう 油 煮干し 信州みそ	◎ 鶏肉 ミニウインナー 人参 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく チキンコンソメ 油 濃しょうゆ カレー粉 塩 こしょう ○ 人参 きゅうり 干わかめ とうもろこし ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ △ りんごジャム	○ 豚肉 トマト 青ねぎ 玉ねぎ ましたけ 土しょうが 油 八丁みそ 砂糖 酒 濃しょうゆ ◎ 鶏肉 春雨 うすら卵 人参 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ 土しょうが 油 干しいたけ 鶏ガラスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ かぼちゃペースト 油 牛乳 生クリーム チキンコンソメ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬け ごぼう 人参 玉ねぎ 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ	○ 星形コロケ 油 ウスターソース 砂糖 ● 豚肉 キャベツ 人参 油 にんにく 白ごま ごま油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン 酒 でんぷん ◎ そうめん 星形かまぼこ 人参 青ねぎ 玉ねぎ だし昆布 削り節 淡しょうゆ
9	10	11 食育献立	12	13
 □ ジューシー ◎ ワンタンスープ ☆ ヨーグルト <b>アルファ化米</b>	 ◎ わかめうどん ○ 三色ナムル △ きなこクリーム <b>うずまきパン</b>	 ○ チキン南蛮 △ 卵入りタルタルソース ● 切干大根の煮物 ◎ みそ汁 <b>減量ごはん</b>	 ◎ 八宝菜 ○ ちくわの含め煮 △ いちごジャム <b>食パン</b>	 ○ さわらの ごまみそだれ ◎ 豚肉とじゃがいもの しょうが煮 <b>減量ごはん</b>
□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚バラ肉 糸昆布 枝豆 人参 干しいたけ 削り節 油 淡しょうゆ みりん 酒 ◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 チンゲン菜 玉ねぎ もやし 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう ☆ ヨーグルト	◎ 干うどん 鶏肉 干わかめ うすあげ 人参 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 ごま油 砂糖 淡しょうゆ △ きなこクリーム	○ 衣付き鶏肉 油 玉ねぎ 一味唐辛子 砂糖 酢 淡しょうゆ △ 小袋タルタルソース(卵入り) ● 切り干し大根 うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 削り節 信州みそ	◎ 豚肉 いか 人参 チンゲン菜 キャベツ 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 △ いちごジャム	○ さわら 白ごま 砂糖 信州みそ 濃しょうゆ みりん ◎ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 三度豆 土しょうが こんにゃく 油 削り節 砂糖 みりん 酒 濃しょうゆ
16	17	18 ★きれいに食べたで賞	19	20
<h2>海の日</h2>	 ○ ホキフライの レモンソース ◎ ミネストローネ △ チーズ(角) <b>コッパパン</b>	 ◎ カレーライス ○ ★きゅうりの 中華あえ ☆ パインゼリー <b>減量ごはん</b>	 ◎ なすの和風 スパゲティ ○ もやしとにらの ソテー △ ココアクリーム <b>うずまきパン</b>	<h2>終業式</h2>
	○ ホキフライ 油 砂糖 レモン果汁 淡しょうゆ みりん ◎ 鶏肉 ベーコン 手亡豆 トマト水煮 人参 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ パセリ にんにく 油 チキンコンソメ ローリエ 塩 こしょう △ チーズ(角)	◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ おくら 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ きゅうり 濃しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ☆ パインゼリー	◎ スパゲティ 鶏肉 ベーコン 人参 なす キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく 糸昆布 油 オリーブ油 白ワイン 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ 豚肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう △ ココアクリーム	 夏休み中も、牛乳やカルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。

### 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。食欲が減退する季節だからこそ、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宮崎県の「チキン南蛮」です。チキン南蛮はとりのから揚げを甘酢につけてタルタルソースをかけた料理です。給食では、タルタルソースは小袋に入っているので、自分でかけていただきます。また、宮崎県は切り干し大根の生産が日本一です。給食の切り干し大根も、宮崎産のものを使用しています。

7月の給食には、宮崎県の他にも九州の郷土料理が登場します。4日の熊本県のタイピーエン(スープ)、9日の沖縄県のジューシー(炊き込みご飯)もお楽しみに！



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪1割分 -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	638	24.0	29.5	322	74	1.7	2.7	364	0.53	0.60	20	2.3	3.7
文部科学省基準値	640	24.0	25~30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

※7月は、減量ご飯のため、基準よりもエネルギーが低くなっています。