

# 7月 予定献立表

平成28年6月30日

富士見町立富士見中学校

## 富士見町産の食材が、たくさん届いています！

富士見町も、野菜の収穫が盛んになってきました。毎朝、「ふじみ農村よっちゃばり」の生産者さんをはじめ、町内のみなさんが新鮮な食材を届けてくれています。よっちゃばりのみなさんは、「生産者の顔が見える（誰が作っているかわかる）、できるだけ農薬や化学肥料に頼らない安全な食材を子どもたちに食べてほしい！」との思いでがんばってくれています。

地元でとれる、新鮮でおいしい食材を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



予定献立	赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ		
	主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質			
	たんぱく質	無機質	緑葉野菜	その他野菜	糖質	脂質	塩分			
1 金 コッパン	7/1は半夏生(はんげしょう) あやみどりのポタージュ タコのから揚げ 小松菜のレモンサラダ		タコ 大豆	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	パセリ 小松菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン レモン汁	コッパン 薄力粉 じゃがいも から揚げ粉 上白糖	無塩バター 菜種油 米酢 油 揚げ油	787kcal 35.1g 31% 3.0g	半夏生とは・・・ 「稲の根がタコの足のよう四方八方にしっかりと根付きますように。」と願いを込めて、タコを食べる日です。
4 月 ねぎ塩豚丼	みそ汁 セルリーの梅かつおあえ ヨーグルト	豚肩肉 油揚げ 絹ごし豆腐 みそ イカ	牛乳 乾乳 ヨーグルト	にんじん 青梗菜	黄ピーマン ゆかり 白菜 レモン汁 えのき 玉ねぎ きゅうり キャベツ 梅	米 発芽玄米 かたくり粉 上白糖	菜種油 ごま油	797kcal 35.2g 25% 3.1g	よ旬 立沢の植松さんちのセルリー 富士見町の夏の特産物、セルリーの収穫が始まりました！	
5 火 ご飯	かき玉汁 生揚げのチリソース炒め あちら漬け クインシーメロン	生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ キャベツ しょうが メロン	米 じゃがいも かたくり粉 三温糖 上白糖	菜種油	756kcal 26.5g 22% 2.9g	ピリ辛で食欲アップ!! その1 夏になり暑くなると食欲がなくなりがち…。辛い食べ物やすっぱい食べ物には、食欲増進効果があります。	
6 水 ソフト麺	けんちん汁 海鮮チヂミ ズッキーニの浅漬け	豚もも肉 イカ アサリ 卵	牛乳 干しエビ 塩昆布	にんじん にら	ごぼう 大根 ねぎ 生しんじけ キャベツ ズッキーニ きゅうり	ソフト麺 こんにやく 薄力粉 かたくり粉 上白糖	ごま油 いりごま	796kcal 31.3g 19% 3.6g	よ旬 夏が旬! スズキーニ イタリアでは、ズッキーニの実だけでなく花も食べるそうです。今日は浅漬け!	
7 木 ちらし寿司	七夕献立★ 天の川汁 笹の葉揚げ 凍り豆腐のごまあえ 七夕ゼリー		油揚げ 卵 なると ささかま 凍り豆腐	牛乳 青のり	にんじん キヌサヤ オクラ ほうれん草	干ししいたけ 干しかんぴょう 玉ねぎ えのき キャベツ	米 上白糖 三温糖 そうめん 薄力粉 醤油 クレープの素	米酢 油 揚げ油 いりごま	796kcal 25.6g 22% 3.3g	ラビゴットソースって、どんなソース? ラビゴット (ravigote) には、フランス語で『元気が出る』という意味があります。
8 金 黒糖パン	クレオパトラのスープ カマスのフライ ～ラビゴットソースがけ ルバーブドレッシングサラダ	豚ももひき肉 カマス 卵 ローズマリー	牛乳 糸寒天	にんじん モロヘイヤ トマト	にんにく 玉ねぎ きゅうり レタス おし キャベツ ルバーブ	黒糖パン 薄力粉 パン粉 上白糖	菜種油 米酢 油 揚げ油	827kcal 36.1g 31% 4.2g	7部のルバーブ	
11 月 キムタク ご飯	2の1リクエスト給食 ABC スープ とりのから揚げ・2つ スティックサラダ	豚ももひき肉 豚もも肉 鶏もも肉 みそ	牛乳	青梗菜 にんじん	白菜キムチ つばき えのき 玉ねぎ コーン にんにく しょうが きゅうり セルリー	米 じゃがいも マカロニ かたくり粉 上白糖	ごま油 いりごま 菜種油 米酢 油 揚げ油 わいビー グアノ	850kcal 31.4g 29% 3.3g	2の1から全校のみなさんへメッセージ 主食・主菜・汁には肉を入れてスタミナUP! サラダは夏の暑さにも負けないさわやかなものにしました。	
12 火 ご飯	にら玉汁 なす入り鉄火みそ ブロッコリーの土佐あえ ミニトマト・2つ	絹ごし豆腐 卵 豚ももひき肉 みそ 花かつお	牛乳	にんじん にら アスパラ ミニトマト	玉ねぎ しょうが なす きゅうり キャベツ	米 かたくり粉 三温糖	菜種油 米酢 油 揚げ油	787kcal 31.2g 26% 2.7g	よ旬 鉄火みそってどんな料理? 「鉄火」というのは、「熱した鉄のよう赤い」という意味で、赤色の豆みそを使うことから、この名前が付けられたそう。なめみその一種。	
13 水 ソフト麺	ちゃんぽん汁 塩こんぶとチーズのサラダ ブルーベリーマフィン	豚もも肉 かまぼこ アサリ イカ 卵	牛乳 塩昆布 チーズ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ゆず もやし キャベツ きゅうり アルバー	ソフト麺 上白糖 薄力粉	菜種油 ごま油 いりごま 米酢 油 揚げ油 無塩バター	853kcal 28.8g 25% 2.4g	乙事の五味ゆき子さんちでとれた、大粒でおいしいブルーベリーを使った「ブルーベリーマフィン」をいただきますよ!	
14 木 ビビンバ	ご飯・焼肉・ナムル・みそタレをよく混ぜて食べてね! トック 小玉スイカ	豚もも肉 みそ 鶏胸肉	牛乳	ほうれん草 にんじん ごぼう	干しぜんまい ゆず しょうが えのき にんにく しいたけ 小豆もやし 白菜キムチ	米 三温糖 上白糖 トック(もち)	菜種油 いりごま ごま油	785kcal 32.2g 20% 3.7g	よ旬 ビビンバとトックは韓国料理。どちらもトバンジャンやキムチなどのピリ辛食材が入っています。	
15 金 丸パン	合唱・吹奏楽応援献立 レタスとトマトのスープ チキン(金)カツ コールスロー	ベーコン 卵 鶏もも肉 卵	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり コーン	かたくり粉 薄力粉 パン粉	菜種油 米酢 油 揚げ油 わいビー グアノ コーン ロード レタス	831kcal 39.3g 34% 3.5g	「めざせ金賞」という思いをこめて作ります。練習の成果が発揮できますように★	

### 今月の給食目標

### 暑さに負けない食事をしよう!

#### 今月の献立に込めた思い・ポイント

- ・食欲をそそり、涼しさを感じられるメニューを取り入れました。
- ・水分と一緒に体外へ出るビタミン類の補給ができるような食材を多く取り入れました。
- ・学年行事により食数が少ない日には、ふだんは作れない手の込んだメニューを作ります。みなさんに楽しんでほしいと思っています。

#### 今月の旬の食材

- おくら かぼちゃ なす レタス きゅうり
- ピーマン ズッキーニ 梅 セロリ
- パセリ トマト スイカ メロン ブルーベリー など

信州AGEプロジェクト

「健康に食べる」

Eat

減らそう塩分、増やそう野菜  
1食の塩分は3g、野菜はもう一品



栄養教諭 畠山

