



7月予定献立表



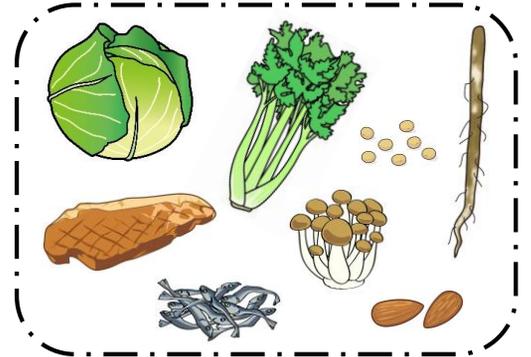
今月の食生活目標

暑さに負けない食事をしよう!

先月の終わりからやっと梅雨らしい天気になってきました。じめじめしてうっとうしく思う長雨も、農作物にとっては大切な恵みの雨です。昨年は豪雨災害などの天候不順により、野菜の価格が一年を通して高めで給食費の運営にも苦勞しました。今年は豊作になりますようにと願いながら、7月の献立を考えました。

「歯の月間」～よくかんで食べよう!～

保健委員会からの依頼により【歯の月間】に合わせて、毎日カミカミメニューを出します。
(ただし、11～13日を除く) **太字で書かれた料理がカミカミメニューです。**かみごたえのある食べ物とは、単に硬い食べ物ではなく食物せんいの多い野菜や海そう、きのこ、大豆のほか、干した野菜や魚、果物、筋せんいのしっかりした牛肉や豚肉を焼いたものなど、何回もかむ必要がある食べ物ことをいいます。家でもかみがたえがある食べ物を意識して取り入れてみましょう。



いよいよ、希望献立が始まります♪

給食委員会の企画により、7月から希望献立を実施します。給食委員を中心に、自分たちが食べたい料理をただ並べるのではなく、「全校生徒が食べる食事」ということを頭において、和・洋・中の組み合わせや栄養バランスなどを考えながら献立を立ててもらいました。

みなさんが楽しみにしている年に一度の希望献立なので、**できる限り第一候補の料理を出したい**と思っています。しかし、そうはいつでも、1食が1000キロカロリーを超えてしまうとエネルギーのとり過ぎになるし、1食330円という限られた予算もあるので、第2、第3候補になることもあります。おそらく調理作業が忙しい献立になることが予想されますが、給食室全員で力を合わせて作るので、ゆっくり味わいながら、希望献立を楽しんでください。



地元野菜のシーズンがやってきました!

7月になり、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」の生産者のみなさんが、新鮮な野菜を学校に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!**」との思いで猛暑の中がんばってくれています。生産者のみなさんに感謝しながら、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 太字はカミカミメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃばり」の予定						栄養量		ひとことメモ
日 曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類			脂質 g
3 月	ご飯	ごまだれハンバーグ こぶづけ 南瓜となすのみそ汁 剣先するめ	豚肉 卵 鶏肉 厚揚げ するめ	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ ほうれん草	玉葱 白菜 きゅうり キャベツ なす しめじ	米 パン粉	油 ごま ごま油	851 kcal 35.9 g 27.9 g 3.0 g	剣先いかを干した「するめ」を出します。いかは消化に時間がかかるので、よくかんで味わってから飲み込みましょう。明日の「いかみりん」もね♪	
4 火	キムタクご飯	いかみりん 2の1希望献立 スティックサラダ たまごスープ ソーダゼリー	豚肉 いか 卵	牛乳 ホイップ	人参 ほうれん草	白菜 大根 玉葱 えのき セルリー きゅうり	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま油 マヨネーズ ごま	840 kcal 30.0 g 27.2 g 3.8 g	2の1から全校のみ登さんへ 色々な食品をバランスよくとれるよう、工夫しました。主菜は、カロリーが少し多いかもしれないけど、副菜や汁で抑えられるようにしたので、バランスの良い献立になったと思います。	
5 水	ツナにゅうめん	ツナにゅうめんの具 アスパラとポテトのそぼろがらめ さきいかサラダ にゅうめんの汁	ツナ 豚肉 なる いか	牛乳	ほうれん草 アスパラ	しめじ セルリー 玉葱 長葱 きゅうり 生姜 キャベツ	めん 砂糖 じゃが芋	823 kcal 32.2 g 24.4 g 3.7 g	旬 アスパラのシーズンも今月で終わります。今日は、アスパラが苦手な人でもおいしく食べられるように、揚げたじゃがいもと一緒にそぼろで和えました。		
6 木	ご飯	笹かまの2色揚げ 小魚とチーズのサラダ 天の川汁 七夕ゼリー 七夕献立☆	笹かま 卵	牛乳 しらす チーズ 青海苔	人参 おくら おかひじき ホイップ	キャベツ きゅうり 玉葱 えのき	米 小麦粉 ふ 七夕ゼリー	油 ごま ごま油	823 kcal 26.9 g 20.6 g 3.7 g	1日早い七夕献立です。七夕らしい食材を使い、星をたくさんちりばめました☆	

