



# 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！

### 適度な水分補給で熱中症を防ごう！

熱中症が心配される時期になりました。暑くなると家の中に居ても熱中症で亡くなってしまいうニュースを耳にします。熱中症は短時間で、気温が高なくても起こることがあります。体育の時間や部活の時間など運動をする場合は、十分な水分補給をしてください。

- ① 運動前には、体の中の水分を100%にしておく。
  - ② 運動中も20分に1回。水をひと口、ふた口。
  - ③ のどがかわいた！と思った時点で水分不足。
- 運動後1時間以内にトイレに行かない場合も水分不足。

人間の体の60%は水分です。そのうち  
**1%減ると、大量の汗が出る、のどが渇く**  
**2%減ると、めまいやぼんやり、食欲減退、おしっこが出ない**  
**3%減ると、脱力感、動きがにぶる、吐き気などの症状が見られます。**  
 熱中症にならないように、適切な水分補給を心がけましょう。

### リクエスト給食が始まります♪

給食委員会の企画により、7月からリクエスト給食を実施します。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。



### 7月の献立 ここがポイント！

- ☆人気料理をたくさん取り入れたり、スパイスを使ったり味を濃いめにするなどして、食欲をわかせる工夫や涼しさを感じられる工夫をしました。
- ☆地場産物をできるだけ使えるように考えました。
- ☆食中毒防止のために、使う食品や調理方法を工夫しました。(混ぜ込みパンを出さない、食品を室温に長時間放置しない等)



【7月の旬】  
 梅 冬瓜 おくら ささげ  
 みょうが 南瓜 なす きゅうり  
 レタス コーン ピーマン トマト  
 すいか メロン きす あじ など

夏野菜には、水分補給や体を冷やす効果があります♪

予定献立 太字はカミカメニュー 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	6群	エネルギー kcal			
			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	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い	
1月	ご飯	カレーコロッケ 納豆あえ すまし汁	豚肉 卵 納豆 豆腐	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	もやし 白菜 玉葱 しめじ みつば	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	830 kcal 25.2 g 29.3 g 2.4 g	「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせから、7月10日は納豆の日になりました。夏バテ予防に効果的なビタミンB1を多く含んでいます。	
2火	ご飯	白身魚の梅じそオイル焼き ブロッコリーの土佐和え ふりかけ(のり) 雷汁	ホキ かつお節 豆腐	牛乳	人参 ブロッコリー 大葉 ほうれん草	玉葱 大根 キャベツ コーン 白菜 しめじ	油 マヨネーズ	759 kcal 31.5 g 23.1 g 3.0 g	梅雨(つゆ)は、梅の収穫が始まる頃に降る長雨のことをいいます。今日は梅干しペーストを入れてオイル焼きを作りました。青じその香りがさわやかです。	
3水	野菜ラーメン	ぼんぼんじー 棒棒鶏 チーズポテト 野菜ラーメンの汁 冷凍みかん	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 にら	にんにく 生姜 玉葱 もやし メンマ キャベツ 白菜 きゅうり みかん	めん じゃが芋	859 kcal 33.0 g 23.3 g 3.5 g	パンバンジーは、鶏肉を棒状にカットするから?と思うかもしれませんが、もともと中国で、蒸してかたくなった鶏肉を棒でたたいてやわらかくしていたからという説が有力です。	
4木	わかめご飯	鶏肉の唐揚げ 梅風味サラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 黄桃 レタス きゅうり キャベツ バイン みかん フルーベリー	米 片栗粉 団子 砂糖 ゼリー	893 kcal 24.8 g 24.3 g 2.3 g	<b>7、8部から全校のみなさんへ</b> 私たちはおいしいだけでなく、バランスもとれた献立を考えました。ジューシーな唐揚げにさっぱりとした梅風味サラダ、海藻のミネラル豊富なわかめご飯、そしてデザートはみんな大好きなフルーツポンチです。お腹いっぱい食べて午後の授業もがんばろう。	
5金	コッパパン	アスパラとおからのキッシュ ひじきのサラダ ブルーベリージャム コンソメ・ジュリエンヌ	ベーコン 卵 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ ひじき	アスパラ 人参 ほうれん草 ピーマン	玉葱 エリンギ おから コーン きゅうり 大根 キャベツ	パン ジャム バター	826 kcal 31.3 g 34.0 g 3.8 g	キッシュとは、フランス・ロレーヌ地方の郷土料理。卵に生クリームや牛乳を入れ、パイ生地やタルトに流して焼きます。	

8月	ご飯	笹かまの二色揚げ 星くずサラダ 天の川汁 七夕フリソ	笹かまぼこ 卵	牛乳 チーズ 青海苔 しらす	ほうれん草 人参 おくら おかひじき	レタス 玉葱 きゅうり キャベツ えのき みかん	米 心 そうめん 小麦粉 プリン チョコ	油	848 kcal 30.0 g 24.8 g 3.5 g	 1日遅い七夕献立です。七夕らしい食材を使い、星をたくさんちりばめました☆
9火	ピビンパ丼	ピビンパ丼の具 冷奴 粉ふき芋 みそワントンスープ	豚肉 卵 豆腐 かつお節	牛乳 青海苔	人参 ほうれん草 万能葱 チンゲン菜	にんにく 生姜 ぜんまい 白菜 大豆もやし 玉葱 白菜 メンマ	米 じゃが芋 ワントン	油	806 kcal 33.8 g 20.0 g 2.9 g	ピビムは混ぜる、パプはご飯を意味します。別々に作った具をご飯にのせて、混ぜて食べる韓国料理です。 
10水	ソフトめん	肉みそソース しょうゆフレンチ ブルーベリーマフィン	豚肉 卵	牛乳	人参 ピーマン トマト	にんにく 生姜 椎茸 もやし レタス 玉葱 キャベツ きゅうり ブルーベリー	めん 片栗粉 小麦粉	油 バター	908 kcal 27.9 g 26.9 g 2.7 g	 旬 富士見町産のブルーベリーをたっぷり使ってマフィンを作ります。ブルーベリーは生のまま入れました。
11木	ご飯	いかみりん 春雨サラダ 豚汁 ソーダゼリー	いか 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 きくらげ きゅうり 大根 ごぼう 玉葱 白菜 長葱	もやし きくらげ 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 ゼリー	油 ごま油	820 kcal 29.1 g 18.4 g 2.6 g	<b>2の2から全校のみなさんへ</b> できるだけバランスの良い献立になるようにしました。全校のみなさんにも人気のメニューなので、楽しんで食べてください。	
12金	黒糖パン	スパゲティオムレツ カラフルサラダ レタスのスープ	豚肉 卵 鶏肉 ハム	牛乳	人参 パセリ ピーマン パプリカ	玉葱 キャベツ きゅうり レタス	パン スパゲティ 砂糖	油	824 kcal 32.0 g 27.1 g 3.6 g	 旬 一年中食べられるピーマンも旬は夏。赤や黄色のパプリカも最初は緑色をしていて、熟すと色が変わります。今日はサラダでいただきます。

## 15月 海の日

16火	ご飯	ごまだれハンバーグ 塩いかと寒天の酢の物 モロヘイヤのみそ汁	豚肉 鶏肉 いか 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	モロヘイヤ	玉葱 キャベツ えのき きゅうり	米 パン粉	油 ごま ごま油	832 kcal 36.3 g 27.1 g 3.0 g	今月の郷土料理は、「塩いか」です。塩いかとは、皮をむいて内臓を取ったいかをゆで、丸ごと塩漬けにしたものです。 
17水	けんちんうどん	夏野菜の飛龍頭 べっこうあんかけ わさび和え けんちんうどんの汁	豆腐 ツナ 鶏肉 かにかま	牛乳	人参 枝豆 トマト 小松菜	ごぼう しめじ 白菜 長葱 コーン きくらげ キャベツ 子大豆もやし 生姜	めん 里芋 長芋 こんにゃく 片栗粉	ごま油	814 kcal 29.0 g 22.8 g 3.6 g	飛龍頭とは、ひりゅうずとかひろうすとも呼ばれますが、要するにがんもどきのことです。水気を絞った豆腐に、野菜などを混ぜて油で揚げます。
18木	カツ丼	カツ丼の具 ごまじゃこサラダ ふのすまし汁	豚肉 卵	牛乳 しらす	人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 みつば キャベツ 大根 水菜 しめじ	米 白滝 小麦粉 パン粉 心 砂糖	油 ごま	854 kcal 37.4 g 27.7 g 3.6 g	とにかく手間がかかるカツ丼。食数が少ない時にしか出せない料理です。猛暑に負けないようにしっかり食べましょう。 
19金	コッパパン	ラザニア イタリアンサラダ たまごスープ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草 赤ピーマン	玉葱 コーン マッシュルーム キャベツ 椎茸 きゅうり	パン 餃子の皮 小麦粉 片栗粉	オリーブ油 バター	822 kcal 31.8 g 30.4 g 3.7 g	ラザニアも手間がかかる料理です。大量調理で本物のラザニアを使うのは難しいので、キョウザの皮を利用して作ります。 
22月	ご飯	豚肉のしょうが焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 シューアイス	豚肉	牛乳 ピーマン かぼちゃ さやいんげん	人参 かぼちゃ さやいんげん	玉葱 生姜 きゅうり 大根 なす えのき	米 シューアイス	油	832 kcal 28.2 g 24.1 g 2.3 g	！ シューアイスは解けないうちに食べてほしい！ので13:10に出します。早く食べた人が取りに来てね♪ 
23火	カレーライス	夏野菜カレー ポテトサラダ すいか	豚肉 ハム	牛乳 昆布 スキムミルク ヨーグルト	人参 かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく 生姜 玉葱 なす スッキーニ コーン きゅうり キャベツ すいか	米 じゃが芋	油 ごま油 マヨネーズ	864 kcal 22.8 g 25.6 g 3.2 g	旬 年に一度の夏野菜カレー♪ 夏ばて気味のあなた！ 今が旬の夏野菜から元気をもらおう！！ 
24水	にゅうめん	ツナにゅうめんの具 ズッキーニの浅漬け かぼちゃ春巻き ツナにゅうめんの汁	ツナ なると	牛乳 チーズ	ほうれん草 かぼちゃ	玉葱 長葱 キャベツ 椎茸 きゅうり ズッキーニ	めん 春巻きの皮 砂糖	ごま油 バター 油	889 kcal 29.2 g 26.8 g 3.6 g	旬 きゅうりに似ているズッキーニもかぼちゃの仲間です。 

☆献立は都合により変更することがあります。イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満  
7月の平均栄養量は  
エネルギー840Kcal、たんぱく質30.2g、脂質25.6g、食塩相当量3.1g

生涯に渡って健康な生活を送るためのキーワードは、「朝ごはん」と「野菜」。  
家族みんなで実践しましょう！



**朝ごはん**  
毎日野菜 プラスして  
みんなで食べると  
元気がアップ！

**主な使用食材の産地 6月**

- \*よつちやばり: 米、みそ、玉ねぎ、アスパラ、キャベツ、サニーレタス、サンチュ、にら、にんにく\* 富士見町: 生椎茸、ほうれん草
- \*諏訪: セルリー、ブロッコリー\* 伊那: えのき\* 佐久: 白菜、レタス、ブロッコリー\* 塩尻: レタス\* 松本: 白菜\* 飯田: しめじ
- \*長野: 卵、豚肉、鶏肉、もやし、ブロッコリー\* 茨城: 大根、キャベツ、小松菜、チンゲン菜、ピーマン\* 千葉: 人参、長ねぎ
- \*山梨: きゅうり\* 静岡: じゃが芋、鯉\* 愛知: キャベツ、赤ピーマン\* 高知: 生姜、さつま芋\* 徳島: さつま芋\* 愛媛: 豆アジ
- \*鹿児島: じゃが芋\* 熊本: じゃが芋\* 長崎: じゃが芋\* 青森: にんにく、いわし\* アメリカ: 鮭\* インドネシア: しらす、えび
- \*ニュージーランド: ホキ

