



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、気温が高く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。のどが渇いたと感じる前に補給しましょう！

- ① 運動30分前には、250~300mlの水分をとる。
- ② 運動中も20分に1回、150~200ml飲む。
- ③ 運動後は減った体重を補うようにゆっくり補給。運動後1時間以内にトイレに行かない場合は水分不足！

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。

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！

日曜日	予定献立		給食に使われる食品：太字とよは「よっちゃんぱり」の予定						栄養量		ひとことメモ
	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	食塩相当量 g	
1水	ソフトめん	チリコンカンソース ささみサラダ メロン	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり メロン	めん レッドキドニー	油 ごま マヨネーズ	870 kcal 32.2 g 24.9 g 2.2 g	旬 メロン	今年メロンが不作なのか、店頭に出るのが遅いように感じます。今度こそ食べ頃のメロンを食べて！今シーズン最後の登場です。
2木	ご飯	粉豆腐の卵とし シャキシャキポテトサラダ なすとみょうがのみそ汁	鶏肉 卵 ツナ 粉豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ 小松菜	玉葱 椎茸 たけのこ 水菜 子大豆もやし なす みょうが	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	759 kcal 31.1 g 19.7 g 2.7 g	旬 豆腐	粉豆腐とは、凍り豆腐を粉にしたものです。製造過程で出る規格に合わない凍り豆腐を利用したエコな食品です。
3金	コッパパン	なすとズッキーニのチーズ焼き グリーンサラダ ポテトスープ ルバーブジャム	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 枝豆 小松菜 トマト	ルバーブ なす 玉葱 キャベツ レタス きゅうり にんにく スクエニ	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 オリーブ油	825 kcal 30.4 g 27.8 g 3.7 g	旬 7部 赤いルバーブ	7部の畑で育てている赤いルバーブを定番のジャムにさせていただきます。きれいな赤とさわやかな酸味を味わいましょう。
6月	ご飯	ファイバーハンバーグ 磯香和え モロヘイヤのみそ汁	豚肉 大豆ミート 豆乳 豆腐	牛乳 しらす ひじき 海苔	人参 ほうれん草 モロヘイヤ	玉葱 おから キャベツ もやし えのき	米 パン粉	ごま 油	784 kcal 33.3 g 21.6 g 2.5 g	6~10日は給食週間です！ 「いただきます」「身支度」「配膳」「下膳」をチェックします。給食のきまりを再確認しましょう。	
7火	ご飯	笹かまの二色揚げ 星くずサラダ 天の川汁 七夕リン	笹かまほこ 卵	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 おくら あかひじき	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	830 kcal 27.7 g 24.4 g 3.3 g	旬 七夕	今日は七夕に合わせた献立です。七夕らしい食材を使い、星をたくさんちりばめました☆
8水	しょうゆラーメン	カップ卵 香ばしサラダ しょうゆラーメンの汁	豚肉 卵 なると ツナ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 チンゲン菜の葉	生姜 にんにく 玉葱 もやし 大根 チンゲン菜の茎 キャベツ セルリー きゅうり 長葱	めん 餃子の皮	油 かぶナッツ	835 kcal 34.8 g 26.5 g 3.5 g	旬 歯	食べ物の消化は口の中から始まっています。だ液が出るようによくかみましょう！
9木	ご飯	飛び魚のフライ 納豆和え チゲ風豚汁	飛び魚 納豆 豚肉 豆腐	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	えのき 玉葱 生姜 にんにく ごぼう 白菜 もやし 長葱	小麦粉 パン粉	油 ごま油	849 kcal 35.2 g 27.2 g 2.2 g	旬 よ	「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。
10金	ナン	キーマカレー じゃが芋と凍り豆腐のマリネ すいか	豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 玉葱 りんご きゅうり すいか	ナン じゃが芋 ひよこ豆 片栗粉	油	858 kcal 31.6 g 31.7 g 2.3 g	旬 ナン	ナンは「タンドール」という窯(かま)でナンは内側にくっつけて焼き、肉は串にさして焼きます。
13月	なす入り麻婆料	なす入り麻婆豆腐 中華お浸し フルーツポンチ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 白菜 なす 桃 チンゲン菜の葉 パイン みかん	米 団子 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	850 kcal 26.3 g 21.2 g 2.6 g	旬 なす	苦手な人が多い野菜「なす」を麻婆豆腐に入れることで食べやすくしました。ご飯にかけて召し上がれ。


14	火	ご飯	魚のごまだれがけ ズッキーニの浅漬け かき玉汁 ミニトマト	ホキ 豆腐 卵	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 ミニトマト	キャベツ きゅうり ズッキーニ 玉葱 椎茸	米 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	753 kcal 29.8 g 21.5 g 2.2 g	旬  きゅうりに似ているズッキーニですが、かぼちゃの仲間です。地元産を浅漬けいただきます。
15	水	きつねうどん	油揚げ 和風ポテトのチーズ焼き もずくの酢の物	油揚げ 豚肉	牛乳 チーズ しらす もずく	人参 小松菜	玉葱 椎茸 白菜 大根 キャベツ きゅうり	めん 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	857 kcal 30.4 g 25.5 g 3.7 g	 みそマヨネーズで和えたじゃが芋に、チーズをかけてオープンでこんがり焼きます。じゃが芋とチーズ好きにはたまらない人気メニューです。
16	木	キムタクご飯	鶏肉の唐揚げ 油揚げのサラダ 夏野菜スープ	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト わかめ	ほうれん草 おかひじき 赤ピーマン 人参	白菜 キャベツ 椎茸 きゅうり 大根 コーン セルリー 玉葱 スッキーニ	米 片栗粉 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ ごま油	822 kcal 30.1 g 31.8 g 3.5 g	暑さに負けない体をつくろう 食欲をわかせてくれる大人気のキムタクご飯。夏ばてにならないように、しっかり食べよう！ 
17	金	アーモンドトースト	ポークビーンズ フレンチサラダ フレッシュブルーベリー	豚肉 大豆	牛乳	人参 赤ピーマン	にんにく 大根 玉葱 キャベツ きゅうり ブルーベリー	パン 砂糖 レッドキドニー じゃが芋	バター アーモンド	860 kcal 28.6 g 36.0 g 2.4 g	 旬 アーモンドトーストは、1枚1枚丁寧にバターを塗って焼きます。
20	月	ご飯	カレーコロッケ 郷土食の日：塩いかと寒天の酢の物 塩いかと寒天の酢の物 小松菜と油揚げのみそ汁	豚肉 いか 卵 油揚げ	牛乳 寒天 わかめ	人参 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり しめじ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 パン粉	油	883 kcal 26.8 g 30.0 g 2.8 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。 
21	火	牛丼	ぎゅうどんの具 冷奴(とうふ) キャベツのピリ辛漬け 心のすまし汁	牛肉 豆腐 かつお節	牛乳 昆布	万能葱 人参 ほうれん草	玉葱 キャベツ きゅうり えのき	米 白滝 心	油	833 kcal 30.9 g 26.9 g 3.5 g	 土用献立 土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、「う」のつく食べ物を食べる風習もあります。うなぎは高価すぎて出せないのので、牛丼にしました。
22	水	塩タンメン	棒棒鶏 塩タンメンの汁 ブルーベリーマフィン	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 キャベツ 長葱 たけのこ にんにく きゅうり もやし 生姜 ブルーベリー	めん 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	857 kcal 30.4 g 23.3 g 3.1 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。
23	木	 海の日									
24	金	 スポーツの日									
27	月	ご飯	凍り豆腐といかのチリソース こんにゃくサラダ レタスとトマトのスープ	凍り豆腐 いか 卵 ベーコン 焼き豚	牛乳	トマト 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 玉葱 レタス	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉	油 ごま油 ごま	831 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g	 旬 レタスは全国シェア第一を誇る長野県の特産物です。生で食べるイメージが強いですが、炒め物や汁物でもおいしくいただけます。	
28	火	ご飯	豚肉の生姜焼き ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん	豚肉	牛乳	ピーマン 人参 かぼちゃ さいいんげん	玉葱 生姜 きゅうり 大根 なす えのき みかん	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油	767 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g	 B1 豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖からエネルギーを作り出す時に、なくてはならない栄養素です。不足すると夏ばてにつながります。
29	水	ツナにゅうめん	ツナにゅうめんの具 お浸し ツナにゅうめんの汁 かぼちゃ春巻き	ツナ なると	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 かぼちゃ 小松菜	椎茸 玉葱 白菜 長葱 もやし キャベツ	めん 春巻きの皮 砂糖	油 バター	880 kcal 29.1 g 25.6 g 3.5 g	かぼちゃをたっぷり使った春巻きは毎年大好評。かぼちゃ好き、チーズ好き、スイーツ好きにはたまりません。  旬
30	木	カレーライス	夏野菜カレー 北あかりのサラダ ガリガリ君	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 すいが	米 じゃが芋 アイス	油 ごま油 マヨネーズ	869 kcal 22.2 g 25.5 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！！
31	金	Winnerサンド	Winnerサンドの具 勝ち星サラダ 全力投入(豆乳)スープ	ウィンナー 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ ほうれん草	玉葱 大根 キャベツ きゅうり コーン しめじ	パン マカロニ 小麦粉 じゃが芋	油	881 kcal 33.9 g 36.9 g 4.1 g	★Winnerサンド…「勝負」の意味のWinnerをかけました。 ★勝ち星サラダ…白星につながるように、星形のマカロニをサラダに入れました。 ★豆乳スープ…最後の大会に全力を投入しよう！

☆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836Kcal、たんぱく質30.2g、脂質26.4g、食塩相当量2.9g



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、ズッキーニ、レタス、にら、ほうれん草*富士見町:生椎茸、ほうれん草、ルバーブ
*諏訪:セルリー、寒天*伊那:えのき*佐久:白菜、ブロッコリー*上田:えのき*松本:レタス*中野:エリンギ
*長野:卵、みつば、もやし、小松菜、えのき、豚肉、鶏肉*山梨:きゅうり*茨城:水菜、キャベツ、長葱、ピーマン*愛知:赤ピーマン
*千葉:人参、大根、里芋*静岡:鯉*兵庫:玉葱*香川:玉葱*高知:生姜、さつま芋*青森:ごぼう、大根、にんにく、鯛、ホタテ
*鳥取:豆あじ*熊本:じゃが芋*長崎:じゃが芋*インドネシア:えび、しらす*タイ:えび

