



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。



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。

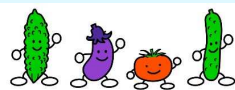
よっちゃばりのみなさんは、「**生産者の顔が見える**（誰が作っているかわかる）、**できるだけ農薬や化学肥料に頼らない安全な食材を子どもたちに食べてほしい!**」との思いで猛暑の中、頑張ってくださいています。生産者のみなさんに感謝しながら、地元でとれる新鮮でおいしい食材を食べて、暑い夏を乗り切ろう!

みんなのために
がんばっている
よ!たくさん
食べてね(o)



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	脂質 g	塩分 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					
1 木	ご飯		凍り豆腐 ちくわ ハム	青海苔 ヨーグルト 牛乳	人参 モロヘイヤ	きゅうり キャベツ えのき 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 芋	マヨネーズ	820 kcal	24.2 g	28.3 g	2.7 g	「モロヘイヤ」は、アラビア語で「王様の野菜」という意味があります。夏ばてに効果的な野菜です。
2 金	コッペパン		鶏肉 ベーコン	牛乳	ルバーブ 赤ピーマン 人参 ほうれん草	にんにく コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 切干大根 椎茸 レモン果汁	パン マカロニ	油	758 kcal	32.7 g	23.8 g	2.8 g	旬 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。
5 月	なす入り麻婆丼		豚肉 豆腐 ハム 卵・大豆		人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 なす 椎茸 キャベツ フルーベリー パイン みかん 桃	米 砂糖 でん粉 春雨 ゼリー 団子	油	842 kcal	28.0 g	20.8 g	3.0 g	よっちゃばりから届いた新鮮な旬の地元産ブルーベリーをフルーツポンチにさせていただきます♪

旬 よ

6 火	ご飯	鯉のから揚げ 糸寒天のゆかり和え きつね汁	鯉	寒天 油揚げ 牛乳	チンゲン菜	生姜 にんにく	米	油	754 kcal	前回は、揚げた鯉に甘辛いタレを絡めたので、今回は下味を付けて唐揚げにします！	
					人参	もやし えのき	でん粉	28.5 g			
					小松菜	キャベツ ごぼう		23.1 g			
						玉ねぎ 大根		2.1 g			

飯田産「鯉の洗い」をいただきます♪



第3弾！

7 水	にゅうめん	笹かまの2色揚げ 星くずサラダ 天の川汁 七夕プリン	ツナ なると 笹かまぼこ 卵	青海苔	おくら	玉ねぎ えのき	めん	クリーム	953 kcal		七夕に合わせて、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☆
				チーズ	ほうれん草	レタス	プリン	油	38.5 g		
				かちり	人参	きゅうり キャベツ			26.2 g		
						みかん			3.6 g		
8 木	ご飯	かみかみつくね 納豆和え 大根の味噌汁	豚肉 鶏肉 ハム	納豆	ほうれん草	生姜 ごぼう	米		764 kcal		「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日早い納豆献立です。
				のり	人参	れんこん 枝豆	でん粉	33.2 g			
				わかめ	小松菜	もやし 大根		21.2 g			
				牛乳		えのき		2.7 g			
9 金	コッパパン	なすとズッキーニのチーズ焼き かぼちゃのカレー風味サラダ 野菜スープ	豚肉 ツナ	チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ	パン	油	804 kcal		旬 地元産のズッキーニを旬のなすと一緒にチーズ焼きでいただきます。
					南瓜	なす スズキーニ	マカロニ	マヨネーズ	29.1 g		
					人参	コーン キャベツ			29.9 g		
					小松菜	きゅうり もやし			3.4 g		
12 月	ご飯	ねぎ塩チキン 磯香あえ 夏野菜の味噌汁	鶏肉	しらす	葉ねぎ	生姜 にんにく	米	ごま	750 kcal		旬 夏野菜と言ったら何が思い浮かびますか？今日は3種類の夏野菜をお味噌汁に入れます。
				のり	ほうれん草	もやし キャベツ	芋	28.6 g			
				牛乳	人参	なす えのき		18.7 g			
					南瓜	モロッコいんげん		1.9 g			
13 火	ご飯	五目卵 ズッキーニの浅漬け 飛び魚のつみれ汁	豚肉 卵 飛び魚	塩昆布	にんじん	たけのこ 大根 白薬	米	油	730 kcal		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。地元産を浅漬けでいただきます。
				牛乳		きくらげ 生姜	砂糖	29.0 g			
						ねぎ キャベツ	でん粉	18.0 g			
						きゅうり スズキーニ		2.1 g			
14 水	豚キムチラーメン	きくらげのこりこりサラダ 南瓜春巻き 豚キムチラーメンの汁	豚肉	油揚げ	にら	にんにく	めん	油	841 kcal		旬 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。
				チーズ	小松菜	白菜キムチ	砂糖	28.6 g			
				牛乳	人参	えのき きくらげ	バター	22.8 g			
					南瓜	キャベツ		2.7 g			
15 木	ご飯	鯛せんざんき ピリ辛きゅうり 田舎汁	真鯛	豆腐	人参	生姜	米		741 kcal		旬 愛媛県の郷土料理「せんざんき」。鶏肉をたれに漬けて込んであげる大人気メニューを鯛でアレンジします。
				昆布	ほうれん草	きゅうり	でん粉	31.3 g			
				牛乳		大根	芋	19.7 g			
						ねぎ		2.4 g			

愛媛県産「真鯛」をいただきます♪

第4弾！



16 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(漢字で書くと西瓜)	豚肉	ひよこ豆	にんじん	にんにく	ナン	油	859 kcal		旬 つぼのような窯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。
				凍り豆腐	トマト	玉ねぎ りんご	芋	31.4 g			
					ピーマン	きゅうり	でん粉	31.9 g			
					人参	すいか		2.4 g			
19 月	ご飯	豚肉の生姜焼き 郷土食の日：塩いかと寒天の酢の物を出します♪ 丸塩いかと寒天の酢の物 小松菜と油揚げの味噌汁	豚肉 塩いか 油揚げ	わかめ	チンゲン菜	玉ねぎ	米	油	737 kcal		旬 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。
				寒天	小松菜	生姜 キャベツ	砂糖	33.9 g			
					人参	きゅうり しめじ	でん粉	17.5 g			
								3.4 g			
20 火	わかめごはん	鶏肉の唐揚げ ナムル たまごスープ ソーダゼリー	鶏肉 卵	わかめ	ほうれん草	にんにく 生姜	米	ごま	833 kcal		旬 1学期最後の給食は2年1部のリクエスト給食です☆明日から夏休みが始まります。規則正しい生活を心がけ、休み明け元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！
				牛乳	人参	もやし	でん粉	28.5 g			
					チンゲン菜	玉ねぎ えのき	クリーム	29.2 g			
						ねぎ		3.0 g			

☆献立は都合により変更することがあります。

7月の平均栄養量は

エネルギー800Kcal、たんぱく質30.4g、脂質23.7g、塩分3.0gです。

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC



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！

信州 ACE プロジェクト



主な使用食材の産地 6月

- *よつちやばり: 米、みそ、アスパラ、キャベツ、大根、ほうれん草 *富士見町: 生椎茸、ほうれん草、豆腐、こんにやく、おから *飯田: 鯉
- *長野: 豚肉、鶏肉、卵、豆腐、油揚げ、もやし、白菜、えのき、セルリー、パセリ、しめじ、キャベツ、ねぎ *青森: 大根、ごぼう、にんにく、ちくわ
- *茨城: キャベツ、小松菜 *千葉: 人参、ねぎ *山梨: さきいか、きゅうり *愛知: セルリー *三重: いわし *京都: さざ波ちらし *兵庫: 玉葱
- *香川: にんにく *高知: 生姜、にら *長崎: じゃが芋 佐賀: 玉葱 *熊本: メークイン *鹿児島: メークイン *国内: 飛び魚
- *インドネシア: しらす、かちり *メキシコ: 南瓜

