



# 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が始まります。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ですし、1食350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ています。
- ☆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 なす  
みょうが 南瓜 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		たんぱく質 g			脂質 g	塩分 g
日曜日	主食	牛乳	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	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
3月	ピビンバ丼	ピビンバの具 トック スパイシーポテト	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 ニラ	生姜 んにく ぜんまい もやし 玉ねぎ えのき 白菜	米 砂糖 トツ 芋	油	790 kcal 31.9 g 23.8 g 2.4 g	トック	「トック」は韓国語で餅のことを、「ク」はスープのことを指します。直訳すると、「お餅入りスープ」。かわいい星形の「トック」を入れます★	
4火	ご飯	ねぎ塩チキン 南瓜サラダ 飛魚のつみれ汁	鶏肉 飛魚	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ 人参	生姜 んにく ねぎ キャベツ きゅうり 大根 コーン 白菜	米 砂糖 でん粉	油	740 kcal 31.5 g 24.9 g 1.8 g	旬	魚界のアスリート「飛魚」！6月はフライにしたので、今回はつみれに入れます。	
5水	ツナにゅうめん	ツナにゅうめんの具 わさび和え おからのマーブルケーキ	ツナ なると 卵 おから	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	えのき ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	麵 砂糖 小麦粉	バター	853 kcal 32.6 g 26.4 g 2.8 g		おからは、豆腐を作る時の搾りかすですが、食物繊維やカルシウムが豊富に含まれます。捨てるなんてもったいない！	



6 木	こしひかり	笹かまの2色揚げ 星くずサラダ 天の川汁 七夕プリン	笹かま 青のり 卵	牛乳 チーズ かちり 生クリーム	人参 おくら おかひしき	レタス きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき みかん	米 麩 小麦粉 こんにやく プリン	油 よ	781 kcal 30.2 g 24.6 g 3.2 g	 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☆
7 金	コッペパン	なすとズッキーニチーズ焼き グリーンサラダ レタスのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー 枝豆 人参	にんにく レタス 玉ねぎ なす ズッキーニ きゅうり キャベツ	パン マカロニ 砂糖	油	714 kcal 30.5 g 27.9 g 3.3 g	<b>旬</b> 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。 <b>旬</b>
10 月	ご飯	鰯の南蛮漬け ゆかり和え 小松菜と油揚げの味噌汁	鰯 油揚げ	牛乳 小松菜	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり しめじ	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油	707 kcal 31.5 g 20.6 g 2.5 g	<b>10~18日は給食週間です!</b> 「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。 
11 火	<b>1日総合(お弁当持参)</b>									
12 水	ソフト麺	ミートソース シーザーサラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 水菜 玉ねぎ レタス きゅうり みかん 桃 パイナップル フルーゼリー	麺 砂糖 でん粉 クルトン ゼリーもち	油	902 kcal 31.5 g 25.3 g 2.8 g	<b>2年3部から全校のみなさんへ</b> みんなの希望とバランスを考えながら献立を組み合わせました。 
13 木	ご飯	五目玉子 華風サラダ キムチチーズ肉じゃが	豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参	たけのこ きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 麺 芋	油	781 kcal 32.2 g 24.5 g 2.4 g	密かに人気のキムチチーズ肉じゃが。キムチとチーズの相性が病みつきになりますね。ピリ辛味でご飯がすすみます♪ 
14 金	コッペパン	クリスピーチキン ひじきのサラダ 野菜たっぷりスープ	鶏肉 卵 ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 チンゲン菜	にんにく きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン 小麦粉 コーンフレーク 砂糖 芋	油	721 kcal 34.5 g 24.1 g 3.5 g	 コーンフレークを砕いて、鶏肉にまぶして、サクサクのクリスピーチキンを作ります。クリスピーな食感を楽しみましょう。
17 月	<b>海の日</b>									
18 火	こしひかり	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ なすと玉ねぎのみそ汁 牛乳寒天	豚肉 卵 ハム 油揚げ	牛乳 ヨーグルト 寒天	チンゲン菜 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ えのき なす きゅうり	米 砂糖 でん粉 マカロニ	油 よ	868 kcal 33.2 g 32.2 g 2.5 g	諏訪地域の郷土食である寒天は、たびたび給食でも使っていますが、今回は人気の牛乳寒天でいただきます。 
19 水	肉味噌タンメン	肉味噌タンメンの具 芋とくらげの中華和え ルバーブのカップケーキ	豚肉 かにかま ハム 卵	牛乳 ひじき	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 椎茸 きゅうり キャベツ ルバーブ	麺 芋 砂糖 でん粉 小麦粉	油 バター	907 kcal 31.6 g 26.1 g 2.6 g	<b>旬</b> 今回も7部のみなさんが育てたルバーブを給食でいただきます。1学期最後は、カップケーキの上に添えるジャムにして締めくくります。 <b>7部</b>
20 木	ご飯	カレーコロッケ ズッキーニの浅漬け 豆腐のくず汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳 塩昆布	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり ズッキーニ えのき 白菜	米 芋 でん粉 小麦粉 パン粉	油	771 kcal 26.2 g 24.3 g 2.2 g	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。地元産を浅漬けていただきます。 <b>旬</b>
21 金	じゃこ海苔チーストースト	じゃこ海苔チーストーストの具 大豆サラダ キャベツのスープ ブルーベリー	大豆 ツナ	牛乳 かちり のり チーズ わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ コーン ブルーベリー	パン 砂糖	バター 油	703 kcal 31.5 g 29.6 g 3.6 g	<b>旬</b> 富士見町産の、フレッシュなブルーベリーが届く予定です♪ 
24 月	夏野菜カレー	夏野菜カレーの具 ポテトサラダ すいか	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく すいか 玉ねぎ なす 生姜 ズッキーニ コーン きゅうり キャベツ	米 芋 よ	油	816 kcal 24.6 g 26.9 g 2.7 g	年に一度の夏野菜カレー♪今が旬の夏野菜から元気をもらい、1学期を締めくくりましょう!! <b>旬</b>

☆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

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!

中学生の栄養量目標値は、  
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790Kcal、たんぱく質31.0g、脂質25.3g、塩分2.7gです。



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、玉葱、キャベツ、パセリ、ズッキーニ\* 富士見町: 生椎茸、ルバーブ\* 諏訪: ほうれん草、セロリー、大根\* 飯田: しめじ
- \*中野: えのき\* 松本: キャベツ、きゅうり、アスパラ、ねぎ\* 安曇野: えのき\* 佐久: レタス、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、大根、キャベツ
- \*長野: 豚肉、鶏肉、卵、ブロッコリー、みつ葉\* 山梨: きゅうり\* 栃木: もやし\* 茨城: 水菜、キャベツ、アンデスメロン、ねぎ、チンゲン菜、小松菜、さつまいも\* 千葉: 大根、人参、ねぎ、きゅうり\* 静岡: チンゲン菜\* 福井: 塩いか\* 山形: には\* 青森: 大根、ごぼう、にんにく
- \*三重: いわし\* 兵庫: 玉葱\* 徳島: さやいんげん\* 高知: 生姜\* 北海道: 大根\* 長崎: じゃが芋\* 熊本: メークイン、蓮根\* 鹿児島: かぼちゃ
- \*国内: 飛び魚\* インドネシア: むきえび、かちり\* ベトナム: むきえび、たこ\* ニュージーランド: 鰯

