



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、気温が高なくても短時間で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提供したい**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360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も予想されます。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！**」との思いで例年猛暑の中、頑張ってくださいています。生産者のみなさんへの感謝も表しながら、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(๑)



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ました。また、スパイスを使ったり味を濃いめにしたりするなどして、食欲を増す工夫や涼しさを感じる工夫をしています。
- ☆地場産物をできるだけ使うように考えました。
- ☆食中毒防止のために、使う食品や調理方法も工夫しました。（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 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

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	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 種類		
1 月	ご飯	油淋鶏 ひじきの中華炒め ワンタンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき	人参 にら チンゲン菜	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ キャベツ 玉ねぎ コーン 椎茸	米 でん粉 砂糖 ワンタン	油	735 kcal 32.8 g 22.4 g 2.6 g	この漢字、読めますか？ お椀に浮いている様子が、雲のように見えることから、ワンタンにはこの漢字が当てられました。 雲呑
2 火	ご飯	鯖の味噌煮 寒天のゆかり和え もずく汁	鯖	牛乳 寒天 もずく	人参 三つ葉	生姜 もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき	米 砂糖	油	734 kcal 28.1 g 26.5 g 2.5 g	ごはんがすすむ鯖の味噌煮。190切れずつ、大きなお釜で2時間ほど煮ると、まるで圧力釜を使ったような仕上がりになります。
3 水	五目にゆうめん	千草蒸し 和風ポテトサラダ 五目にゆうめんの汁	鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ 豚肉 ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ 椎茸 コーン きゅうり	麺 砂糖 芋	油	740 kcal 34.6 g 21.4 g 3.6 g	にゆうめんは、温かいだして煮たそうめんのことです。手延べそうめん発祥の地といわれる奈良県の郷土料理です。
4 木	ご飯	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 卵	牛乳 チーズ かちり 生クリーム	人参 おくら	レタス キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき みかん	米 小麦粉 こんにゃく 麩	油	781 kcal 30.2 g 24.6 g 3.1 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☆

5 金	コッパン	なすとズッキーニのチーズ焼き コーンとわかめのサラダ 野菜スープ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	トマト 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン もやし	パン マカロニ 芋	油	692 kcal 28.7 g 25.0 g 3.6 g	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。	旬 旬
8 月	ひじきご飯	揚げ出し豆腐 わさび和え 白菜のみそ汁	油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳 ひじき	人参 枝豆 小松菜	椎茸 生姜 大根 キャベツ もやし きゅうり 白菜 しめじ ねぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 よ	706 kcal 29.2 g 24.3 g 3.1 g	町内の両国屋さんの絞り豆腐を1/4にカットして、揚げ出し豆腐にします。出汁がきいた大根おろしをかけます。	
9 火	1日総合(お弁当持参)										
10 水	カレー南蛮うどん	カレー南蛮うどんの具 莖わかめのサラダ 甘酒蒸しパン	豚肉	牛乳 莖わかめ	人参	玉ねぎ 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	麺 小麦粉 砂糖	油	774 kcal 28.2 g 13.8 g 3.5 g	甘酒の甘さをいかして、砂糖をおきかえて蒸しパンを作ります。甘酒は「飲む点滴」と言われるほど健康にいいです。	
11 木	ご飯	魚のレモン風味 子大豆もやしのナムル キムチチーズ肉じゃが	ホキ ハム 豚肉	牛乳 チーズ	人参	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 芋 でん粉 米粉 砂糖	油	762 kcal 35.5 g 20.6 g 2.7 g	11~18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。	
12 金	コッパン	鶏肉のパン粉焼き しょうゆフレンチ マカロニスープ ルバーブジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳	ルバーブ パセリ チンゲン菜	にんにく 大根 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 パン粉 マカロニ	油	701 kcal 32.6 g 23.6 g 3.3 g	旬 富士見と言ったらルバーブ!今回は、シンプルにパンのおともジャムにします。	よ
15 月	海の日										
16 火	ご飯	あじフライ あちゃら漬け 夏野菜のみそ汁 牛乳寒天	あじ 卵	牛乳 寒天	人参 かぼちゃ モロコシインゲン	大根 生姜 きゅうり 玉ねぎ えのき なす	米 芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油	789 kcal 32.8 g 21.0 g 2.6 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。	
17 水	海鮮ラーメン	手作り肉まん 中華サラダ 海鮮ラーメンの汁	ほたて いか えび 豚肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ 白菜 きくらげ ねぎ 椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり もやし	麺 砂糖 でん粉 小麦粉	油	834 kcal 36.2 g 19.3 g 3.5 g	薄力粉を使って蒸しパン風の中華まんを作ります。神経を集中させ、生地で肉を包むようにアルミカップに入れるのが大変です。	
18 木	ご飯	凍り豆腐と竹輪のケチャップ和え ズッキーニの浅漬け じゃが芋とわかめのみそ汁	凍り豆腐 竹輪	牛乳 青さ粉 塩昆布 わかめ	人参	キャベツ しめじ ズッキーニ 玉ねぎ きゅうり ねぎ	米 でん粉 砂糖 芋	油	713 kcal 24.3 g 21.4 g 2.8 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。地元産を浅漬けでいただきます。	旬 よ
19 金	じゃこ海苔チーストースト	ポークビーンズ オニオンドレッシングのサラダ ブルーベリー	豚肉 大豆	牛乳 かちり のり チーズ	プロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく ブルーベリー	パン 砂糖 芋	バター 油	759 kcal 36.5 g 28.8 g 3.6 g	旬 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。	
22 月	ご飯	いかみりん ナムル 卵スープ ソーダゼリー	いか 卵	牛乳 生クリーム	ほうれん草 人参 チンゲン菜	キャベツ もやし 玉ねぎ えのき ねぎ	米 でん粉 砂糖	油	742 kcal 28.7 g 18.0 g 2.3 g	2年3部リクエスト給食☆ リクエスト給食に絶対名前があがってくる大人気のいかみりん。くせになる味付けです。	
23 火	夏野菜カレー	夏野菜カレーの具 ピリ辛きゅうり すいか	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ なす 大根 ズッキーニ コーン きゅうり すいか	米 よ	油	725 kcal 25.7 g 17.2 g 2.6 g	旬 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!!	

☆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746Kcal、たんぱく質30.9g、脂質21.9g、塩分3.0gです。



信州 ACE プロジェクト



主な使用食材の産地 6月は、以下の通りでした。

- *よつちやばり:米、玉葱、ほうれん草、キャベツ、レタス、ルバーブ、大根、コーレ*富士見町:生椎茸*諏訪:セロリー、パセリ、大根*飯田:し
- *中野:えのき*松本:キャベツ、きゅうり、白菜*佐久:白菜*長野:鶏肉、豚肉、牛肉、卵、プロッコリー、にら*山梨:きゅうり*群馬:きゅうり
- *栃木:もやし*茨城:ねぎ、キャベツ、アンデスメロン、ピーマン、蓮根、小松菜*千葉:大根、人参、ねぎ*埼玉:人参*岐阜:もやし
- *静岡:チンゲン菜*愛知:キャベツ*福井:塩いか*山形:にら*青森:大根、ごぼう、にんにく*三重:いわし*兵庫:玉葱*高知:生姜
- *長崎:じゃが芋*熊本:メークイン*大分:赤ピーマン*国内:飛び魚*インドネシア:かちり*ベトナム:たこ*ニュージーランド:大あじ

