



7月予定献立表



富士見中学校

今月の食生活目標

暑さに負けない食事をしよう

夏に心がけたい食事のととり方

①1日3食、しっかり食べよう!



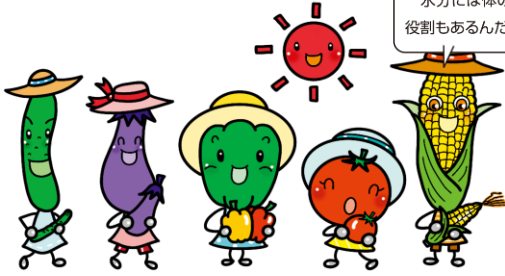
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水が麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

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、各クラスごと献立を考えました。「全校生徒が食べる食事」ということを大切に、料理の組み合わせや、栄養バランスを考えて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リクエスト献立なので、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、栄養価や給食費などの都合もあるので、第2、第3候補になることもあります。ご了承ください。

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。「ふじみ農村よっちゃばり」の生産者の皆さんが新鮮な野菜を学校に届けてくれています。

よっちゃばりの皆さんは「生産者の顔が見える、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欲しい!」との思いで猛暑の中も、頑張ってくださいています。生産者の皆さんへ感謝しながら、地元の新鮮で美味しい野菜をいただきましょう!

皆さんのためにがんばって作っているよ! 沢山食べてね!



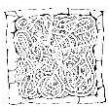
7月の献立 ここがポイント!

☆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して、食欲を増す工夫をしています。

☆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】
とうがん 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 鱈 など

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：太字と よ は「よっちゃばり」の予定						栄養量	ひとことメモ
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる			
日 曜日	主食	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	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	エネルギー kcal 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 火			ホキのトマトチーズ焼き こんにゃくサラダ 具たくさんみそ汁	ホキ 焼き豚 油揚げ	牛乳 チーズ	乾燥パセリ 人参 小松菜 トマトピューレ	きゅうり キャベツ 大根 えのきたけ	米 こんにゃく じゃがいも 三温糖	エッグケア	701 kcal 35.1 g 19.8 g 2.6 g	
2 水			手作り肉まん 中華和え みそタンメン汁	豚肉 豚ひき肉 卵	牛乳	人参 にら	にんにく メンマ 生姜 玉ねぎ きくらげ もやし 椎茸 きゅうり キャベツ 筍	タンメン かたくり粉 薄力粉 上白糖 ベーキングパウダー	油 ごま油	850 kcal 32.0 g 21.2 g 3.0 g	
3 木			ハムの玉子焼き わかめサラダ キムチチーズ肉じゃが	卵 ロースハム 豚肉 チーズ	牛乳 わかめ	人参	ねぎ 玉ねぎ もやし キムチ キャベツ きゅうり	米 上白糖 じゃがいも 三温糖	ごま油 油	748 kcal 32.2 g 21.7 g 3.0 g	
4 金			とり肉のパン粉焼き しょうゆフレンチ ミネストローネ ルバーブジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳	乾燥パセリ バジル 人参 トマト缶	にんにく コーン レモン汁 大根 セロリ キャベツ 玉ねぎ きゅうり ルバーブ	コッペパン 上白糖 パン粉 マカロニ じゃがいも	油 オリーブオイル	745 kcal 33.7 g 24.4 g 3.0 g	

7月			笹かまの2色揚げ（青のり・カレー） 星のチーズサラダ 天の川汁 七タプリン		笹かまぼこ	牛乳 青のり チーズ ホイップ 生クリーム	人参 おくら	キャベツ えのきたけ 大根 みかん缶 きゅうり 玉ねぎ	米 プリンの素 天ぷら粉 そうめんこんにゃく 糖 チョココーン	油	815 kcal 27.4 g 25.6 g 2.6 g	七タに合わせて、七タ献立です。 七タらしい食材を使い、星を 沢山ちりばめました。 七タプリンも手作りです☆	
8火			鶏肉の照り焼き 卵の花サラダ 小松菜のみそ汁	鶏肉 おから ツナ 油揚げ	鶏肉	牛乳 小松菜	人参 小松菜	生姜 にんにく きゅうり 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 じゃがいも かたくり粉 ザラメ 上白糖	エッグケア	704 kcal 31.5 g 22.3 g 2.2 g	 卵の花 白くて小さい「卵の花」におからが 似ていることから、おからを卵の花 と呼ぶようになりました。おからは 両国屋さんのものを使います！	
9水			肉団子のもち米蒸し 和風ポテトサラダ 五目にゅうめん汁	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 かまぼこ ちくわ 豚ひき肉	鶏肉 卵	牛乳 豆腐	人参	玉ねぎ しめじ コーン 白菜 ねぎ 生姜 きゅうり	にゅうめん パン粉 もち米 じゃがいも	ごま油 油	804 kcal 35.5 g 24.4 g 3.3 g	にゅうめんは、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。	
10木			鮭のみそマヨ焼き わさび和え じゃがいものみそ汁	鮭 油揚げ	鮭	牛乳 乾燥バセリ	人参	玉ねぎ キャベツ 大根 もやし えのき きゅうり ねぎ	米 じゃがいも	エッグケア	755 kcal 31.1 g 23.1 g 2.5 g	 よ このお米のキャラクターがいる日 は、よっちゃばりさんからいただい た富士見町産の「こしひかり」を提 供する日です。月2回、富士見町で 採れた「こしひかり」を給食で提供 しています。（7月は10日と14日）	
11金			カラフルサラダ ポークビーンズ ブルーベリー	豚肉 大豆 焼き海苔 チーズ	豚肉 大豆	牛乳 かちり 焼き海苔 チーズ	人参 トマトピューレ	キャベツ にんにく きゅうり 玉ねぎ コーン ブルーベリー レモン汁	食パン じゃがいも	無塩バター 油	722 kcal 30.2 g 28.5 g 3.3 g	 「カミカミ献立」 じゃこ海苔チーストーストには歯 の材料になる「カルシウム」が たっぷり含まれます。ブルーベ リーは富士見町産です。	
14月			さばのみそ煮 寒天サラダ けんちん汁	鯖 ハム 豆腐	鯖	牛乳 寒天	人参 小松菜	生姜 大根 きゅうり キャベツ ごぼう	米 じゃがいも ザラメ 上白糖 こんにゃく	ごま油 油	736 kcal 31.3 g 23.3 g 3.0 g	 7月の郷土食の日は「寒 天」を使った料理です。諏 訪地域の郷土食である寒天 は、給食でもサラダやゼ リーなどでよく登場しま す。	
15火			麻婆丼の具 しらす和え フルーツポンチ	豚肉 豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 しらす	人参	にんにく 生姜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 甘栗 ねぎ 葱 ナタデココ 椎茸 もやし みかん缶	ゼリー 三温糖 かたくり粉 白玉 米	・サイダー ・ぶどう ・マスカット ・はちみつレ モン	769 kcal 30.8 g 19.2 g 2.5 g	暑い日でも、ご飯がしっかりと食 べられるように麻婆丼を作りま す。豆腐は、両国屋さんのものを たっぷり使います。	
16水			じゃが丸くん 海藻サラダ ミートソース	豚ひき肉 大豆ミート 卵	豚ひき肉 大豆ミート 卵	牛乳 チーズ 海藻ミックス	人参 トマト缶 トマトピューレ	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	ソフト麺 上白糖 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	オリーブオイル 油	899 kcal 32.2 g 28.8 g 3.9 g	 2年3部リクエスト給食☆ 調理員さんと心を込めて、リクエ スト献立を作ります。デザートはエネ ルギー量の都合で前日の15日（火）に 作ります。お楽しみに♪	
17木			アジフライ キャベツとひじきの和え物 夏野菜のみそ汁	鰯 ひじき	鰯	牛乳 ひじき	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり なす えのきたけ ねぎ かぼちゃ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま油	700 kcal 35.1 g 20.4 g 2.3 g	6月から7月に採れるアジは、脂 乗りが良くう味がたっぷりの が特徴です。今回は、給食室でア ジフライを作ります。	
18金			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 ポトフ	豚ひき肉 ウィンナー わかめ	豚ひき肉	牛乳 チーズ わかめ	トマト缶 人参 ブロッコリー	にんにく きゅうり 玉ねぎ コーン なす ズッキーニ キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも	オリーブオイル 油	831 kcal 39.3 g 35.9 g 3.9 g	 旬 旬の「なす」と「ズッキーニ」をト マトソースで炒め、マカロニと一緒 にチーズをのせて焼きあげます。旬 の野菜を食べて季節を感じましょ う！	
21月	海の日												
22火			ツナ和え すいか	豚肉 ツナ	豚肉	牛乳 ツナ	人参 かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく 生姜 きゅうり 玉ねぎ コーン もやし ズッキーニ なす きゅうり マンゴーチャツネ すいか	米 油	721 kcal 22.6 g 16.4 g 3.0 g	今の時期だけ食べられる 夏野菜カレー。旬の夏野菜 から元気をもらい、1学期を 締めくくしましょう。	 旬	

☆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・食育フォーラム

☆6月に使用した食材の産地等詳細につきましては、富士見中学校給食室までお問い合わせください。

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767Kcal、たんぱく質32g、脂質24g、塩分2.9gです。

信州
ACE
プロジェクト

「健康に食べる」
Eat
減らそう塩分、増やそう野菜
1食の塩分は3g、
野菜はもう一品



分かるかな?! 夏に咲く野菜の花当てクイズ!

①②③④⑤⑥
⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

1 ヒント 元気が出てきそうな 真っ赤な実をつけるよ。	2 ヒント みそをつけ、そのまま生で 食べてもおいしい野菜だよ。	3 ヒント 冬によく食べられるけど、 実になるのは夏なんだよ。	4 ヒント 英語では「レディフィンガー」 (レディの指)ともよばれるよ。	5 ヒント 緑色のものを食べるけど、 熟すとじつは真っ赤になるよ。	6 ヒント 葉や実ではなく、土の中で 大きくなった根を食べるよ。
---	--	---	--	---	--