



# 7月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
3	月	<b>*冷やし中華</b> じゃがいものオイスターソース炒め スパイシーナッツ <small>初登場です!</small>	○	牛乳 卵 ハム かつお節 ペー コン いり大豆	にんじん もやし きゅうり にんにく	中華麺 さとう じゃがいも 油 カシューナッツ	781 30.8
4	火	鶏と夏野菜のそぼろ丼 ちくわぶ汁 スイカ <small>2年生オーケストラ鑑賞教室</small>	○	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐 油揚げ	にんじん かぼちゃ さやいんげん しょうが 玉葱 スッキーニ なす 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ スイカ	米 さとう じゃがいも ちくわぶ 油 ごま	794 33.4
5	水	ごはん 大豆のふりかけ 太刀魚の塩焼き 夏野菜の炒めもの 豚汁	○	牛乳 大豆 かつお節 太刀魚 豚肉 生揚げ みそ 青のり	にんじん キャベツ ズッキーニ コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 油	802 33
6	木	ハヤシライス 枝豆とマカロニのサラダ <small>☆七夕☆</small>	○	牛乳 豚肉 生クリーム	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 セロリ 枝豆 キャベツ	米 じゃがいも さとう 小麦粉 マカロニ 油 バター	840 26
7	金	七夕ちらしずし 豆アジの唐揚げ 七夕そうめん汁 ミルクフルーツゼリー <small>全学年残食調査</small>	○	牛乳 卵 高野豆腐 豆アジ 鶏肉 油揚げ 豆腐 ひじきのり 調理乳	にんじん さやいんげん オクラ 干しいたけ だけこのこ 大根 ミック スフルーツ缶(りんご・桃・ラフランス)	米 さとう でんぷん 小麦粉 そうめん 油	821 35.9
10	月	麦ごはん マーボーなす きゅうりの南蛮漬け	○	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	にんじん ニラ しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干しいたけ なす きゅうり	米 大麦 さとう でんぷん 油	843 31
11	火	ごまごはん 豚と生揚げのピリ辛炒め わんたん汁 カルピス寒天	○	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 天 カルピス	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 もやし キャベツ ねぎ みかん 缶	米 さとう でんぷん わんたん ん皮 ごま 油	812 29.5
12	水	豆わかめご飯 魚のハーブパン粉焼き もやしのピリ辛炒め さつまいものおみそ汁	○	牛乳 大豆 シイラ(魚) 揚げ 豆腐 みそ わかめ チーズ	パセリ バジル にんじん にんにく もやし ねぎ	米 パン粉 さとう さつまいも 油	819 37.5
13	木	きなこ揚げパン ミートボールシチュー 豆乳スパサダ	○	牛乳 きなこ 鶏肉 調製豆乳 調理乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ピーマン 玉葱 キャベツ もやし	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 スパゲッティ さとう 油 バター	897 31.1
14	金	ホイコーロー丼 ニラ玉スープ メロン	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	にんじん ピーマン ニラ にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう でんぷん 油	797 36.9
18	火	ごはん 鶏つくね オクラと豚バラ炒め ごまけんちん汁	○	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ ひじき	にんじん オクラ ごぼう う れんこん ねぎ もやし エリンギ 大根	米 さとう パン粉 でんぷん こんにゃく 油 ごま	765 32.8
19	水	きびごはん 鮭の塩焼き 華風きゅうり かんぴょうの卵とじ汁 冷凍みかん	東京牛乳	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	にんじん 小松菜 きゅうり かんぴょう 干しいたけ みかん	米 きび さとう でんぷん 油	771 38

楽しい楽しい、夏休み!

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均  
812kcal 33.0g

学校給食摂取基準(12~14歳)  
820kcal 25~40g

給食食材の  
主な産地  
(6月使用分)

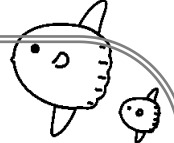
牛乳…千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道  
トピウオ…八丈島  
高菜漬け、じゃがいも…長崎  
コーン、いんげん豆、大豆…北海道  
豚肉、卵、玉葱…群馬  
鶏肉…宮崎  
キャベツ、大根、きゅうり…練馬区

ピーマン、ねぎ…茨城  
にんにく…青森  
小松菜…埼玉  
もやし…栃木  
うずら卵、青のり…愛知  
米…青森県産「まっしぐら」



梅雨が明けると、季節は一気に夏へと変わります。夏ばてしやすい人は、自分の好みに合った方法（酸っぱいものでさっぱり食べる、食事の回数を増やしてこまめに食べる、等）で食事量を確保しましょう。時々体重計に乗って、やせすぎないように気をつけて！

### 給食レシピの紹介～カルピス寒天～



昨年度リクエスト給食にもランクインし、今年度は特に2年生女子に人気を誇るデザートです。自分で作れば、好きなだけ食べられますよ！

#### ■材料（90ccカップ10こ分）

- ・水…600cc
- ・砂糖…55g
- ・粉寒天…6g
- ・カルピス…120cc
- ・みかん缶…20粒

#### ■作り方

- ①鍋に水を入れ、粉寒天をふり入れる。ダマがなくなるまでよく溶かす。
- ②火にかける。沸騰し、1分経ったら火を弱め、砂糖とカルピスを加える。
- ③全ての材料がよく煮とけたら、みかん粒を底においたカップに注ぐ。
- ④あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしてできあがり！

給食では食感の違いを感じてほしいので、寒天で固めるデザートには「寒天」、それ以外は「プリン」や「ゼリー」と名称を変えています。寒天はゼラチンと比べ、常温でも固まることが特徴です。夏場、持ち歩いても溶け出さないなので、お友達にプレゼントもできますよ！



## 食育の取り組み

### ★6月の給食目標は・・・「牛乳を飲もう」でした。

5月の牛乳平均残は42本/日でした。6月はこれよりも残数を減らすことが目標でしたが、6月の平均残も42本/日と、残念ながら同数でした。しかしクラス別に見ると、がんばったクラスがたくさんありました！目標を達成したクラスは、1-1、1-4、2-2です！目標には届きませんでしたが、頑張っていたクラスは3-1、3-3です。ありがとうございます！

### ★7月の給食目標は・・・「夏が旬の食材を知ろう」です。



夏野菜の特徴は、①強い日差しに負けないよう、色が濃く、鮮やかな植物が多いこと、②水分をたっぷり含んでいること、③食べると体を冷やす効果があること、などが挙げられます。今月は給食室前の掲示板に、給食で使用した夏の食材を随時掲示していきます。

## 夏場のお弁当作り・保管のコツ

気温が高くなると、細菌が繁殖しやすくなり、朝作ったばかりのお弁当でもお昼にはいたむことがあります。人任せにしないで、自分の食事は自分で管理しましょう！夏場特に気をつけることを覚えておきましょう。

### 夏の弁当の心得

- その一 生野菜は使わない。（野菜炒めなど、加熱してある料理にしましょう。）
- その二 果物はカットしないものがおすすめ。（プラム、ぶどう、さくらんぼなど。）
- その三 保管は涼しい場所で。  
（直射日光の当たる場所は厳禁！！保冷剤や冷凍食品を上手に使いましょう。）



みんなのおうちの方は、夏場は特に気を遣ってお弁当を作ってくれています。家に帰ってきたら、お弁当のお礼を言っていますか？自分でお弁当箱を洗っていますか？夏場の食中毒は、自分で防ぎましょう！