令和　6　年度

7月　給食献立予定表

No.1　　沼津市立愛鷹小学校共同調理場

★今月の目標【　マナーをまもって たのしく食事をしよう！　】　よい姿勢で食事をしよう！

行事等	日・曜日	こんだて（July）	アレルギー原因物質 特定7品目 小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	あか 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物（きのこ・こんにゃく） ビタミンC（食物繊維）	き 主にエネルギーのもとになる食品 5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂（種実） 脂質	調味料	栄養価 小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	栄養価 中
	1 月	ごはん												こめ	こめあぶら	酒	623 25.6 27.7 512	743 31.0 26.9 568
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		マーボーどうふ	■							ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ねぶかねぎ しょうが しいたけ にんにく	じゃがいもでんぷん さとう	ごまあぶら	酒 醤油 チンタン テンメンジャン オイスターソース 豆板醤		
		シュウマイ	■							ぶたにく たら とりにく			たまねぎ	じゃがいもでんぷん こむぎこ さとう		醤油 塩		
		いためナムル	■									にんじん ほうれんそう	もやし にんにく		ごまあぶら ごま	醤油 塩		
	2 火	こくとうしょくパン	■			■					脱脂粉乳			こくとうパン			591 25.1 29.2 411	773 31.0 26.7 454
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		ポークビーンズ								ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	こめあぶら	赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース 塩 白こしょう 洋風だし		
		キャベツとエリンギのいためもの										ほうれんそう	キャベツ エリンギ		こめあぶら	洋風だし 塩 白こしょう		
		りんごヨーグルト				■					ヨーグルト		りんご					
	3 水	カレーピラフ	■							ウインナー		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース		オリーブオイル	醤油 塩 カレー粉 白ワイン 洋風だし	634 23.8 32.4 280	758 27.6 31.2 292
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		やさいコロッケ	■									にんじん いんげん	たまねぎ コーン	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	なたねあぶら			
		にくだんごととうがんのスープ	■							とりにく		にんじん こまつな	とうがん しょうが	じゃがいもでんぷん		醤油 塩 黒こしょう 洋風だし 酒		
	4 木	ごはん												こめ			595 25.3 29.3 333	723 31.8 27.1 354
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		さわらのごまみそやき	■							さわら みそ			しょうが にんにく	さとう	ごま	醤油 みりん 酒		
		かみなりこんにゃく	■							ぶたにく		にんじん		さとう	ごまあぶら	醤油 みりん		
		けんちんじる	■							とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも		こんごうぶしだし（かつお・いわし・さば） 醤油 塩		
	5 金	つけナポリタン　（ソフトめん）	■											ソフトめん			あ 613 28.1 28.2 300 う 589 27.8 30.7 366	722 33.6 28.4 386
		（スープ）				■				とりにく ウインナー	チーズ	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく		オリーブオイル	チンタン 洋風だし トマトケチャップ 塩 白こしょう		
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		じゃがいもとだいずのからあげ								だいず				じゃがいも じゃがいもでんぷん	なたねあぶら	塩 白こしょう		
		【あしたか小】ゆでとうもろこし											とうもろこし			塩		
		【うきしま小中】アーモンドこざかな	■								かたくちいわし			さとう	アーモンド ごま	醤油		
【たなばた　こんだて】	8 月	ごはん												こめ	こめあぶら	酒	588 20.3 23.4 494	719 24.5 24.3 572
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		ほしがたハンバーグ おろしソースかけ	■							とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが だいこん	じゃがいも さとう		トマトケチャップ 酒 醤油 みりん 塩		
		ツナとやさいのいためもの								ツナ		ほうれんそう	キャベツ		こめあぶら	塩 白こしょう		
		たなばたのすましじる	■							とうふ かまぼこ		にんじん オクラ	たまねぎ			こんごうぶしだし（かつお・いわし・さば） 醤油 みりん 塩		
		たなばたデザート								とうにゅう			レモン果汁 メロン果汁	さとう				
	9 火	ごはん												こめ	こめあぶら	酒	647 22.7 30.0 271	758 26.0 27.5 283
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		キーマカレー	■							ぶたにく とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ しょうが にんにく		こめあぶら	赤ワイン カレールウ カレー粉 チャツネ 洋風だし 塩 白こしょう ローリエ		
		ジャーマンポテト								ハム		パセリ	たまねぎ コーン にんにく	じゃがいも	なたねあぶら	塩 白こしょう 洋風だし		
	10 水	ごはん												こめ	こめあぶら	酒	616 25.4 33.3 308	750 29.6 33.2 326
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		あじのひもののすあげ								あじのひもの					なたねあぶら			
		ひじきとぶたにくのいためにに	■							ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		さとう	ごまあぶら	中華だし 醤油 酒		
		とうふとたまねぎのみそしる								とうふ みそ		はねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		こんごうぶしだし（かつお・いわし・さば）		

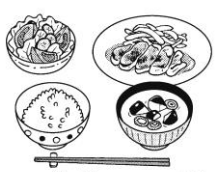
給食の中に星がかくれています。探してみてね★

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。

7月7日は七夕

七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。

夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。

暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

7月　給食献立予定表

行事等	日・曜日	こんだて（July）	アレルギー原因物質 特定7品目 小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	あか 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物（きのこ・こんにゃく） ビタミンC（食物繊維）	き 主にエネルギーのもとになる食品 5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂（種実） 脂質	調味料	栄養価 小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	栄養価 中
	11 木	ごはん												こめ	こめあぶら	酒	あ 619 32.4 32.1 359 う 624 32.0 28.4 289	747 37.3 26.9 298
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		ぶたキムチ	■							ぶたにく	こんぶ	にら にんじん ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら	醤油 塩 白こしょう		
		うずらたまごとわかめのスープ			■					うずらたまご とうふ	わかめ		もやし しいたけ			チンタン 中華だし 醤油 塩 白こしょう		
		【あしたか小】アーモンドこざかな	■								かたくちいわし			さとう	アーモンド ごま	醤油		
		【うきしま小中】ゆでとうもろこし											とうもろこし			塩		
	12 金	わかめごはん									わかめ			こめ	ごま こめあぶら	酒 塩	584 23.0 30.1 318	737 28.5 27.6 424
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		いわしのなんばんづけ	■							いわし		パプリカ（赤） はねぎ	たまねぎ パプリカ（黄）	じゃがいもでんぷん さとう	ごまあぶら	醤油 みりん 酒 米酢 唐辛子		
		とうふとじゃがいものみそしる								とうふ みそ		ほうれんそう	キャベツ	じゃがいも		こんごうぶしだし（かつお・いわし・さば）		
		【うきしま中】はっこうにゅう				■					はっこうにゅう							
【パリオリンピックおうえん　きゅうしょく】　７月２６日からフランス・パリを中心にオリンピックが開催されます。																OLYMPICS		
	16 火	ふたつおりパン	■			■					脱脂粉乳			パン			605 25.2 33.2 322	783 31.5 30.6 346
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		たらフライ	■							たら				パンこ こむぎこ	なたねあぶら	塩		
		ラタトゥイユ								ベーコン		なす トマト	たまねぎ スッキーニ パプリカ（黄） にんにく	さとう	オリーブオイル	塩 白こしょう 洋風だし		
		レンズまめのスープ	■							ウインナー レンズまめ			キャベツ にんにく	マカロニ じゃがいも		洋風だし 塩 白こしょう		
		ブラマンジェ風デザート								とうにゅう			いちご	こめこ さとう				
	17 水	ごはん												こめ	こめあぶら	酒	591 23.2 29.1 314	725 28.9 28.8 332
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		とりにくのてりやき	■							とりにく			しょうが			醤油 酒 みりん		
		きりぼしだいこんのにもの	■							あぶらあげ	こんぶ	にんじん	だいこん	さとう	こめあぶら	醤油 酒 みりん 和風だし		
		かぼちゃのみそしる	■							とうふ みそ		こまつな かぼちゃ	たまねぎ			こんごうぶしだし（かつお・いわし・さば）		
	18 木	ごはん												こめ	こめあぶら	酒	613 25.3 29.4 311	724 29.5 28.5 326
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		さばのカレーやき	■							さば			しょうが			醤油 酒 カレー粉		
		おからのいためにに	■							おから あぶらあげ		にんじん えだまめ	こんにゃく しいたけ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	醤油 酒 みりん 和風だし 昆布だし		
		とうふとえのきのすましじる	■							とうふ		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ			こんごうぶしだし（かつお・いわし・さば） 醤油 みりん 塩		
		くだもの（れいとうみかん）											みかん					
【ふるさと きゅうしょく】　今月の地場産物は、ぬまづ産のえだまめです！																		
1学期給食最終日	19 金	ごはん												こめ	こめあぶら	酒	653 24.5 32.8 290	757 27.8 32.0 300
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		なつやさいチキンカレー	■							とりにく		にんじん かぼちゃ	なす たまねぎ しょうが にんにく		こめあぶら	カレールウ 中濃ソース 黒こしょう 中濃ソース トマトケチャップ ブイヨン 赤ワイン ローリエ ナツメグ		
		オムレツ			■					たまご				さとう じゃがいもでんぷん	なたねあぶら	塩 ブイヨン		
		ゆでえだまめ										えだまめ				塩		

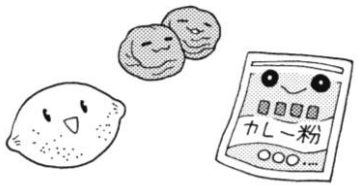
毎月１９日　食育の日　　【早ね・早おき・朝ごはん】

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日３食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

ⓒ少年写真新聞社2024

食欲がわかない時は？

食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。