7月 献立表

（中学校14回）

奥多摩町学校給食センター

2021	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの（黄色）	血や肉になるもの（赤）	体の調子を整えるもの（緑）	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	メモ
1 木	ごはん いかの和風ねぎソース えのきとキャベツの炒め物 野菜のごま汁	○		米　大麦　かたくり粉 油　砂糖　バター じゃがいも　ごま	牛乳　いか　鶏肉 みそ	ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん さやえんどう こんにゃく	709 25.9	いかには、タウリンという栄養が含まれています。タウリンは、皆さんの体を維持する力があり、疲労の回復に役立つといわれています。
2 金	ごはん チンジャオロースー パンサンスー きくらげの中華スープ	○		米　大麦　油　砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	牛乳　豚肉　みそ ハム	青ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ きゅうり もやし きくらげ こねぎ	729 24.1	この日の給食は、中国の料理です。チンジャオロースーは、細く切ったピーマンと肉を炒めた料理で、パンサンスーは糸切りにした具材を和えた料理です。
5 月	あしたばパン 夏野菜グラタン ミネストローネ 冷凍みかん	○		パン　油　じゃがいも バター　小麦粉 マカロニ	牛乳 鶏肉　チーズ	ズッキーニ たまねぎ かぼちゃ にんじん セロリー キャベツ トマト　みかん	790 31.2	7月は夏野菜が旬の時期をむかえます。夏野菜グラタンには、かぼちゃやズッキーニなどの夏野菜が入っています。
6 火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 五目豆 わかめと豆腐の味噌汁	○		米　大麦　砂糖	牛乳　鮭　鶏肉 だいず 乾燥わかめ 豆腐　みそ	たまねぎ にんじん 青ピーマン コーン ごぼう こんにゃく さやいんげん	843 37.4	鮭は、川で生まれ、その後海に出て人生のほとんどを海で過ごします。産卵の時期になるとメスは生まれた川に戻り、最後の力を振り絞り産卵します。貴重な命を大切にいただきましょう。
7 水	ちらし五目寿司 笹かまの磯辺揚げ 七夕汁 きららきらフルーツポンチ	○		米　砂糖　油 小麦粉　そうめん	鶏肉　油揚げ かまぼこ 牛乳 あおのり 豆腐 乾燥わかめ	にんじん かんぴょう しいたけ さやいんげん オクラ かんてん みかん パインアップル　もも	761 28.6	7月7日は七夕の節句です。七夕にちなみ、七夕汁には、天の川をイメージしたそうめんと、オクラを入れました。またきらきらフルーツポンチにも、星形の寒天を使用しました。
8 木	ナスとトマトのスパゲティ グリーンサラダ フレンチドレッシング かぼちゃのチーズケーキ	コーヒー牛乳		スパゲッティ　油 砂糖　バター 小麦粉	豚肉 コーヒー牛乳 乾燥わかめ　チーズ 卵	にんじん たまねぎ トマト セロリー なす マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ レモン	913	夏はなすやかぼちゃが美味しい季節です。かぼちゃのチーズケーキは、かぼちゃのペーストを使用して、学校給食センターで手作りしています。
9 金	枝豆ごはん ひまわり焼き キャベツとこんにゃくの炒め物 きのこのすまし汁	○		米　パン粉 かたくり粉　油	牛乳　豚肉　豆腐	えだまめ ねぎ コーン キャベツ にんじん こんにゃく ぶなしめじ えのきたけ みつば	728 30.9	ひまわり焼きは、肉だねの上に、コーンをちらして、ひまわりに見立てた料理です。給食で季節感を感じてもらえたら嬉しいです。
12 月	ココアパン チキンのバジル焼き ラタトゥイユ 豆乳ポタージュ	○		パン　油　かたくり粉	牛乳　鶏肉 ベーコン　豆乳	バジル たまねぎ にんじん ズッキーニ なす トマト 青ピーマン コーン パセリ	714 27.0	ラタトゥイユはフランスの料理です。ズッキーニや茄子、ピーマンなどの夏野菜をトマト味で煮込んだ夏にぴったりの料理です。
13 火	ジューシー ゴウヤチャンプルー もずくのスープ 冷凍パイン	○		米　油　じゃがいも	豚肉　かまぼこ 牛乳　豆腐 卵　鶏肉　もずく	にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ ゴーヤ たまねぎ パインアップル	711 25.8	この日の献立は、沖縄献立です。ジューシーは豚肉などを使った沖縄風混ぜご飯で、ゴーヤチャンプルーの「チャンプルー」は沖縄で「ごちゃまぜ」という意味があります。
14 水	鶏肉としめじの混ぜご飯 シシャモのカレー揚げ(2) もやしとﾋﾟｰﾏﾝのお浸し(醤油)奥多摩汁	○		米　油　砂糖 かたくり粉　じゃがいも	鶏肉　油揚げ　牛乳 ししゃも　かつおぶし 豚肉　豆腐　みそ	にんじん ぶなしめじ もやし きゅうり 青ピーマン 赤ピーマン こんにゃく ごぼう ねぎ	780 33.7	ししゃもにはカルシウムがたっぷりと含まれています。骨の成長のため、しっかりと食べましょう。奥多摩汁には、奥多摩で作られた味噌が使われています。
15 木	ガーリックライス 枝豆とツナのオムレツ ズッキーニのスープ ヨーグルト	○		米　バター じゃがいも	ベーコン　牛乳　ツナ チーズ　卵　クリーム 鶏肉　ヨーグルト	えだまめ パセリ ズッキーニ にんじん コーン	845 34.6	旬の枝豆をオムレツにしました。ズッキーニは、見た目がきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。
16 金	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 海藻ときゅうりのごま酢和え とうがんのすまし汁	○		米　大麦　油 砂糖　ごま	牛乳　豚肉　生揚げ みそ 乾燥わかめ 豆腐	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり もやし とうがん 糸みつば	753 31.3	これから「冬瓜」が旬をむかえます。冬まで長持ちすることから、この名前がついたそうです。
19 月	バンズパン メンチカツ 治助ンポテト 野菜のカレースープ	○		パン パン粉 小麦粉　油 じゃがいも	牛乳　豚肉　鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	810 34.5	奥多摩町で有名な「治助芋」が給食に登場します。氷川小の児童が考えたメニューである「治助ンポテト」を給食で再現します。
20 火	ごはん　すいか 麻婆茄子 中華サラダ 中華ドレッシング	○		米　大麦　油 砂糖　かたくり粉	牛乳　豆腐　豚肉 みそ　ハム	なす ねぎ たけのこ にら たまねぎ しいたけ もやし にんじん きゅうり きくらげ すいか	822 32.0	すいかは、ほとんどが水分でできていることから、暑い日に食べると水分補給になり「熱中症」を予防する効果があります。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば）について食材料を明記しています。（アンダーラインで表示）

◎7月分の給食費は8月2日月曜日に引き落としとなります　口座残高のご確認をよろしくお願いいたします

夏休みは生活習慣が乱れがちです。生活リズムをととのえましょう。