



7月 献立表



(中学校13回)

奥多摩町学校給食センター

2023	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
3月	きな粉揚げパン コーン入りサラダ(ドレッシング) チキンビーンズ 冷凍みかん	○	パン	油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	きな粉 生乳 鶏肉 ひよこまめ だいず	キャベツ にんじん コーン たまねぎ トマト みかん	788 27.4	夏らしい日が続いていますね。 熱中症にならないように、水分補給と栄養バランスの良い食事に気を付けましょう。
4火	ごはん 鯖の香味焼き 野菜の塩昆布和え 豆腐としめじのすまし汁	○		こめ 砂糖 油	生乳 さば 塩昆布 豆腐 かまぼこ わかめ かつお節	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり しめじ	720 31.4	4日(火)【半夏生(はんげしょう)献立】 半夏生は、夏至から数えて11日目の日で、田植えの終わりの時期とみなされています。地域によってタコや焼き鯖を食べる風習があります。
5水	ごはん 鶏の唐揚げ(2) 白菜と人参のお浸し(醤油) にらたま汁	○		こめ でん粉 油	生乳 鶏肉 かつお節 卵	はくさい にんじん たまねぎ にら しいたけ	766 29.1	
6木	あぶたま井 こんにやく入りサラダ(ドレッシング) すいか	○		こめ 油 砂糖 でん粉 こんにやく	鶏肉 油揚げ 卵 生乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり すいか	712 28.8	6日(木) すいか すいかは、夏が旬の果物です。水分がとても多いので、汗をかきやすい夏にぴったりですね。また、高血圧を予防するカリウムも多く含まれています。
7金	五目寿司 ちくわの磯辺揚げ(2) 七夕汁 白玉フルーツ	○		こめ 砂糖 小麦粉 油 そうめん 白玉団子	かまぼこ 生乳 竹輪 あおりの 鶏肉 豆腐	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん さやえんどう みかん もも	736 27.0	7日(金) ☆七夕☆ 7月7日は七夕です。七夕汁は、そうめんを天の川に見立て、星形のおくらやかまぼこで夜空をイメージしています。
10月	食パン 枝豆コロッケ(ソース) キャベツソテー ABCスープ	○		パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	生乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう	714 28.8	
11火	ごはん ひまわり焼き 小松菜と人参のお浸し(醤油) とうがん入りみそ汁	○		こめ パン粉 でん粉	生乳 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ	ねぎ コーン こまつな にんじん もやし とうがん こねぎ	725 31.2	11日(水) ひまわり焼き お肉の上にコーンを散らして焼きます。7月から8月にかけて見ごろとなるひまわりの花をイメージしています。
12水	ごはん 厚揚げの味噌チーズ焼き 胡瓜の梅しょうゆ 夏野菜のみそ汁	○		こめ 油 マヨネーズ 砂糖	生乳 生揚げ 豚肉 チーズ 油揚げ	たまねぎ 青ピーマン にんじん こねぎ きゅうり 梅 かぼちゃ なす さやいんげん	776 28.8	12日(水) 夏野菜のみそ汁 夏野菜のかぼちゃ、なす、さやいんげんが入ったみそ汁です。野菜もしっかり食べて夏バテしない体を作りましょう。
13木	しょうゆラーメン 白菜の中華風あえ 大学芋	○		中華めん 油 砂糖 さつまいも ごま	豚肉 生乳	にんじん はくさい もやし たけのこ しいたけ ねぎ	694 26.3	13日(木) しょうゆラーメン 同じ小麦粉から作られる麺でも、うどんと中華麺では色や食感が全然違います。これは、中華麺の加工に「かん水」が使われているためです。
14金	ごはん ししゃものピリ辛ソース(2) 切干大根の煮物 奥多摩汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	生乳 ししゃも 油揚げ 豚肉 豆腐	ねぎ 切干しいたけ にんじん しいたけ ごぼう	790 28.1	14日(金) ししゃものピリ辛ソース 揚げたししゃもにトウバンジャンが入ったピリ辛ソースをかけてみました。ししゃもが苦手な人もチャレンジしてみてください。
18火	カレーライス 大根サラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○		こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	豚肉 生乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	829 26.2	18日(火) カレーライス 給食のカレーはルーも手作りしています。給食のカレールーは、カレー粉、小麦粉、油、バターで作ります。
19水	ごはん いかの和風ねぎソース ごまキャベツ 豚汁	東京牛乳		こめ でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく	生乳 いか 豚肉 豆腐	ねぎ キャベツ こまつな ごぼう だいこん にんじん	767 31.1	19日(水) いかの和風ねぎソース いかは歯ごたえのある食べ物です。よくかんで食べましょう。よくかむと、脳が活性化されたり、だ液がたくさん出て食べ物の味を感じやすくなりますよ。
20木	大豆とごぼうのそぼろ井 きゅうりのピリッと漬け プラム	○		こめ おおむぎ 油 砂糖	豚肉 だいず 生乳	ごぼう しいたけ にんじん さやいんげん きゅうり すもも	702 27.7	20日(木) プラム プラムは、すももとも呼ばれます。酸っぱい桃という意味で、すももという名前になりました。皮も柔らかいので、食べることができます。

●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7月31日月曜日に取り落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。

夏休みは生活リズムを整えましょう

早起



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。