



# 7月分学校給食献立表



給食回数12回

※ 天候などの食材の入荷状況により、献立・食材を変更する場合がありますがご了承願います

校長 本田 仁

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 脂質 たんぱく質
1 水	三色ピラフ	○	有機野菜入りポトフ みかんゼリー	牛乳,ウィンナー,ベーコン,鶏肉,粉寒 天,粉ゼラチン	水稲穀粒(七分つき米),油,じゃがい も,さとう	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーン ピース,キャベツ,セロリー,みかんジュース, みかん(缶)	790 kcal 23.2 g 25.6 g
2 木	はちみつレモントースト	○	チリコンカン パリパリサラダ	牛乳,豚肉,大豆,ひよこめ	食パン,バター,はちみつ,グラ ニュー糖,油,小麦粉,さとう,ワラの 皮	レモン,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロ リー,トマト,きゅうり,キャベツ	741 kcal 28.2 g 28.7 g
3 金	夏野菜のカレーライス	○	キャベツサラダ 小玉すいか	牛乳,鶏肉	水稲穀粒(七分つき米),油,小麦粉, さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,に んじん,かぼちゃ,なす,トマト,ピーマン, キャベツ,とうもろこし,小玉すいか	839 kcal 26.5 g 24.8 g
6 月	地中海ソーススパゲッティ	○	野菜のマリネ キャロットケーキ	牛乳,ベーコン,いか,(冷)あさり,牛乳	スパゲッティ,油,オリーブ油,小麦 粉,さとう,バター,グラニュー糖,粉 糖	とうがらし,にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,トマト,パセリ,キャベツ,きゅう り,にんじん,コーン,みかんジュース	777 kcal 23.7 g 27.0 g
7 火	鶏そぼろちらしずし <b>七夕給食</b>	○	七夕汁 ちくわの天ぷら	牛乳,こんぶ,油揚げ,鶏ひき肉,かまぼ こ,けずりぶし,鶏肉,ちくわ,あおのり	米,さとう,そうめん,あられん,小麦 粉,油	かびょう,れんこん,にんじん,さやえんどう, コーン,しょうが,たけのこ, ねぎ,ほう れんそう	791 kcal 19.3 g 30.3 g
8 水	黒砂糖パン	○	魚のグラタン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳,メルルーサ,シュレッドチーズ,鶏 肉,牛乳	黒砂糖,油,マカロニ,じゃがい も,バター,小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,トマト,パセリ,にんじ ん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	786 kcal 31.2 g 37.4 g
9 木	有機米ごはん <b>有機米の日</b>	○	カツ煮 すまし汁 ひと塩野菜	牛乳,豚肩ロース,鶏卵,けずりぶし,わか め,豆腐	米,小麦粉,パン粉,油,さとう	たまねぎ,系みつば,ねぎ,だいこん,キャベ ツ,きゅうり,にんじん,しょうが	737 kcal 22.2 g 27.6 g
10 金	タコライス	○	コンソメスープ スパイシーポテト	牛乳,豚肉,ウィンナー	米,油,でん粉,さとう,じゃがいも	キャベツ,にんにく,しょうが,トマト,たま ねぎ,にんじん,白菜	791 kcal 23.4 g 29.0 g
13 月	白ごまあげパン	○	うすら卵入り春雨スープ 切り干しだいこんサラダ	牛乳,けずりぶし,鶏肉,うすら卵(水煮)	ミルクパウ,油,ごま,さとう,グラ ニュー糖,春雨,ごま油	たけのこ,にんじん,しょうが,ねぎ,白菜,こ まつな,もやし,キャベツ,切り干しだいこん, たまねぎ	730 kcal 36.5 g 26.7 g
14 火	ゆかりごはん	○	あじの塩麹焼き はりはり漬 とん汁	牛乳,まあじ,すき昆布,けずりぶし,豚肉	米,さとう,ごま油,油,じゃがいも	切り干しだいこん,にんじん,きゅうり,たまね ぎ,だいこん,ねぎ,こんにゃく	742 kcal 19.3 g 34.7 g
15 水	マーボー焼きそば	○	野菜の中華風 フルーツポンチ	牛乳,豆腐,豚肉,ちくわ	蒸し中華めん,油,でん粉,ごま油,さ とう	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,にら, キャベツ,きゅうり,みかん・黄桃・りんご (缶)	794 kcal 29.2 g 31.7 g
16 木	冷やし梅茶漬け	○	さばの竜田揚げ 野菜のしょうが醤油和え	牛乳,塩昆布,こんぶ,けずりぶし,刻みの り,さば	水稲穀粒(七分つき米),ごま,さど う,米粉,小麦粉,油	刻み梅,万能ねぎ,しょうが,キャベツ,もや し,こまつな	791 kcal 32.2 g 29.3 g

※ 2学期の給食開始日は、9月1日(火)です。

長い休み期間中は、毎日の生活が不規則になりがちです。夏休み中の生活が乱れたまま新学期を迎えてしまつては、元気よく学校生活をスタートできません。朝ごはんを決まった時間にしっかり食べ、夜は早めに休むなど生活リズムを整えていきましょう。

## 身の回りの衛生に気をつけよう!



清潔なハンカチを毎日用意



食べる前はせっけんを手洗い



よく火を通して食べる



保護は冷蔵庫で、早めに食べる



## 野菜の力を健康づくりに役立てよう!

野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル(フィトケミカル)」ともよばれます。人間の体にも有効にはたらい、体のさびつきを抑え、免疫力を高め、がんなどの病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。

### リコピン



トマトやすいかなどの赤色成分。体のさびつきを防ぐとされる。

### カプサイシン



パプリカやとうがらしに含まれる。リコピンと同等の抗酸化力をもつ。

### アントシアニン



紫や黒のものになる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待される。

### カテキン



緑茶や紅茶などの渋味成分。殺菌作用をもち、体脂肪が気になる人やむし歯予防に効果が期待される。

### イソチオシアネート



アブラナ科の野菜のsproutや大根の辛み成分。強い殺菌作用をもち、体のさびつきを防ぐとされる。

### 硫化アリル



たまねぎやにんにくのおい成分で血液をサラサラに。疲れをとるとされるビタミンB1の吸収も助ける。