



# 7月 学校給食献立表

【今月の目標】

暑さに負けないじょうぶな体をつくろう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準						
		主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	副菜(汁)-(しる)- そのた(デザートなど)	1 群	2 群	3 群			4 群	5 群	6 群	項目	エネルギー量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
(水)	ごはん 牛乳	いわしのみそ煮	いわし みそ					さとう ごめこ		いよいよ7月、夏本番です。夏バテ予防、そして熱中症予防のために1日3食の食事をしっかりとって、早寝早起きの規則正しい生活を心がけましょう。水分補給もこまめに行いましょう。	小学校	625	24.1	18.5	1.9	
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも てんさいとう こんにやく	なたね油		さけ しょうゆ みりん	中学校	762	27.4	20.4	2.4
		なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ					にぼしだし かつおだし					
(木)	ごはん 牛乳	チンジャオロウスー	ぶた肉			ピーマン パプリカ	たけのこ しょうが にんにく	じゃがいも さとう かたくりこ	ごま油	さけ しょうゆ かき油 しょうゆ こしょう	みなさんは毎日朝ごはんをしっかり食べていますか。朝ごはんは午前中元気に活動するエネルギーになるだけでなく、脳を目覚めさせ、おなかの活動を活発にさせるという大切な働きがあります。主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。	小学校	643	25.4	19.2	2.0
		トマトときゅうりの中華サラダ	まぐろ			トマト	きゅうり えだまめ	てんさいとう	ごま ごま油	しょうゆ レモンかじゅう		中学校	787	29.9	21.2	2.3
		ちゃんぽん風スープ	ぶた肉 いか かまぼこ ちくわ さつまあげ とうにゅう		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ とうもろこし しょうが		ビーフン	ごま油	しょうゆ さけ かき油 とりがらだし しおラーメンスープ						
(金)	ごはん 牛乳	豚丼の具	ぶた肉 みそ だいずミート				たまねぎ しょうが	こんにやく はるさめ	なたね油	トウバンジャン テンメンジャン さけ しょうゆ しょうゆ	暑くなり汗をかくことが増えてきましたね。人間の体は約60~70%が水分です。のどが渇いたと感じるときはすでに体内の水分がかなり失われている状態なので、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。室内でも湿度が高くと熱中症の危険が高まりますので、気を付けましょう。	小学校	646	30.6	17.8	2.1
		たくあんサラダ	かつおぶし			にんじん	キャベツ きゅうり たくあんづけ	ごめこ	マヨネーズ (卵不使用)	あおじそドレッシング		中学校	822	38.2	21.1	2.6
		かしわ汁	とり肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ				にぼしだし かつおだし さけ しょうゆ		レモンクレープ				
(月)	ごはん 牛乳	照焼きつくね	とり肉		ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	こむぎこ かたくりこ	しょうゆ しお みりん さけ	給食を食べるときは、ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。どれかばかりではなく、ごはんとおかずが同時に食べ終わるように、バランスを考えて食事をしましょう。	小学校	610	23.4	18.1	1.8
		なたねあえ	たまご			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごめ油	しょうゆ す		中学校	789	29.8	21.9	2.4
		どさんこ汁	ぶた肉 みそ とうふ		にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく		じゃがいも	ごめ油 バター	とうがらし						
(火)	ごはん 牛乳	星のハンバーグ	ぶた肉 とり肉			トマト	たまねぎ		ごめ油	ケチャップ ソース コンソメ	七夕 こんたて 今日7月7日は七夕です。七夕にちなんで、星のハンバーグやクレープが登場します。今夜は星空がきれいにみられるといいですね。	小学校	657	25.2	23.4	2.3
		チキンと豆のサラダ	とり肉 だいず いんげんまめ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油	しょうゆ こしょう		中学校	885	33.8	29.9	3.2
		ミネストローネ	ウイナー だいず いんげんまめ			トマト パプリカ いんげん	セロリー たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	とりがらだし こしょう トマトスープ		レモンクレープ				
(水)	ごはん 牛乳	赤魚の更紗あげ	あかうお					かたくりこ ごめこ	ごめ油	さけ しょうゆ カレーこ しお しょうゆ	「さらさ」とはインド発祥の鮮やかな模様染めた布製品のことで、カレー粉の黄色やしょうゆの赤茶色が「さらさ」に似ているということから「さらさあげ」という名前が使われるようになったそうです。	小学校	633	26.5	21.6	1.8
		ちりめんサラダ			しらす	トマト	きゅうり キャベツ	てんさいとう	ごま オリーブ油	しょうゆ レモンかじゅう		中学校	792	32.7	24.7	2.2
		豆乳タンタンスープ	ぶた肉 だいず とうにゅう みそ		にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん しょうが にんにく			ごま	さけ しょうゆ トウバンジャン とりがらだし つゆ						
(木)	ごはん 牛乳	てづくりシュウマイ	とり肉 ほたて				たまねぎ しいたけ れんこん とうもろこし しょうが	さとう ごむぎこ かたくりこ	ごま油	しょうゆ さけ しお とりがらだし	給食センターで手作りするシュウマイには、ぶた肉、とり肉、ほたて、たまねぎ、しいたけ、とうもろこし、えだまめなどたくさんの食材が使われていて、彩りや食感のアクセントになっています。ひき肉をよく混ぜることでふわふわでおいしく仕上がります。	小学校	624	22.8	18.8	1.9
		かぼちゃのごまおかか和え	かつおぶし			かぼちゃ にんじん	きゅうり えだまめ	てんさいとう	ごま	しょうゆ		中学校	784	28.1	21.9	2.4
		中華風コーンスープ	たまご とうふ	わかめ	にんじん	とうもろこし ねぎ たまねぎ だいこん		かたくりこ		とりがらだし しょうゆ しお こしょう						
(金)	ごはん 牛乳	まつかぜや松風焼き	とり肉 とうふ みそ				たまねぎ しいたけ	パンこ てんさいとう	ごま	しお しょうゆ さけ	みなさん「はし」を上手に使えていますか。「はし」を正しく持つと食べものをほさんだり切り分けたりしやすくなり、とても食べやすくなります。また正しい持ち方で持つと姿勢もよくなり食事をすすめる姿も美しく見えます。正しい持ち方ができるように毎日少しずつ練習してみましょう。	小学校	618	27.0	20.6	2.3
		つぼ漬けのマヨサラダ	かつおぶし			にんじん	キャベツ きゅうり つぼづけ (だいこん)	さとう	マヨネーズ (卵不使用)	しょうゆ		中学校	778	33.1	24.7	2.9
		ピリ辛サンラータン	ぶた肉 たまご	わかめ		たまねぎ えのきたけ ほししいたけ たけのこ ねぎ		かたくりこ	ごま油 ラー油	さけ しょうゆ とりがらだし しょうゆ す						
(月)	ごはん 牛乳	棒ぎょうぎ	ぶた肉 とり肉			にら	キャベツ たまねぎ	かたくりこ さとう パンこ ごむぎこ	ごめ油	しお	みなさんは朝ごはんを食べていますか？ごはんやパンは脳のエネルギーになる大切な働きをします。しっかり食べている人は、明日もしっかり食べましょう。なかなか食べられない人は、まずは食べられるものをひとくち食べてみましょう。	小学校	636	24.9	22.6	2.6
		ホイコーロー	ぶた肉 なまあげ			ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	かたくりこ はるさめ	ごま油	しょうゆ さけ テンメンジャン トウバンジャン		中学校	809	30.5	27.3	3.1
		春雨スープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい		はるさめ		とりがらだし しょうゆ さけ						

## きゅうりのヒミツ



なんと約95%!

ほとんどの水分でできているの!

カルウムがたくさんふくまれて

カルウム

Na

カリウム

カリウムがたくさんふくまれて

暑い夏をきゅうりでのりきろう!

きゅうり

トマト

きゅうり

きゅうり

きゅうり

きゅうり

暑い夏をきゅうりでのりきろう!

きゅうり

きゅうり

きゅうり

きゅうり

きゅうり



# 7月 学校給食献立表

【今月の目標】

暑さに負けないじょうぶな体をつくろう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準					
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			項目	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
(火)	コッペパン チョコクリーム	主菜(しゅさい)	ほうれん草オムレツ	たまご	ほうれん草	パン	さとう	こめ油	しお	暑さも本番を迎えていますが、食欲が落ちたり、元気がなくなっている人はいませんか。強い日差しをあげると、体力が奪われて体の疲れも取れにくくなってしまいます。くだものに多く含まれるビタミンCには体の疲れを取る効果もありますので、積極的に取るようにしましょう。	小学校	677	26.4	23.2	3.2
		副菜(ふくさい)	ツナトマトパスタ	ベーコン まぐろ	トマト パプリカ	たまねぎ たまご なす ズッキーニ にんにく	スクラゲティ	オリーブ油	しお ケチャップ トマトソース		中学校	897	34.1	28.5	4.4
		副菜(汁)-(しる)-	コーンスープ	ウインナー とうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			ポタージュルウ(乳 含む) ホワイルウ						
		その他(デザートなど)	冷凍みかん		みかん										
(水)	ごはん 牛乳	主菜(しゅさい)	春巻き	ぶた肉	にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ さとう	こめ油	しお しょうゆ こしょう	今日は納豆を使った人気メニュー「キムタク納豆」です。炒めたり肉と野菜をひきわり納豆と一緒にあえます。キムチの辛さとたくあんのかりばり食感がおいしい、ごはんにぴったりの和えものです。よくかんでいただきます。	小学校	656	22.7	21.9	1.8
		副菜(ふくさい)	キムタク納豆	なっとう とり肉 かつおぶし	ひじき ほうれん草 にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ たくあん づけ はくさいキムチ		なたね油	しょうゆ さけ しおこうじ		中学校	846	27.8	27.7	2.0
		副菜(汁)-(しる)-	沢煮椀	ぶた肉	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ たけのこ	こんにやく		にぼしだし さけ こんぶだし しお かつおだし しょうゆしおこうじ こしょう						
		その他(デザートなど)													
(木)	ナン 牛乳	主菜(しゅさい)	ハッシュポテト				じゃがいも こめこ	こめ油	しお	カレーはインドのイメージがありますが、中東や東南アジアなど気候が高い地域で広く食べられています。辛みや香り、色を出しために数十種類のスパイスを使っていて、家庭によって味が違うそうです。給食のカレーもうちで食べる味とは違うと思います。様々な味を体験して味覚(味を感じる舌のセンサー)を成長させていきましょう。	小学校	646	25.4	28.9	2.4
		副菜(ふくさい)	かぼちゃサラダ	かつおぶし	かぼちゃ にんじん	きゅうり えだまめ		マヨネーズ (卵不使用)	す		中学校	794	31.1	33.9	3.1
		副菜(汁)-(しる)-	おから入りキーマカレー	ぶた肉 とり肉 だいたみ おから だいず とうふ とうにゅう	にんじん ビーマン いんげん パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	オリーブ油	さけ ソース しおこうじ カレーウ ケチャップ						
		その他(デザートなど)	ヨーグルト		ヨーグルト										
(金)	ごはん 牛乳	主菜(しゅさい)	とり肉のキムチ炒め	とり肉	にんじん いら ビーマン	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	はるさめ さとう	ごま油	さけ しおこうじ しょうゆ とりがらだし	よくかんで食べると、食べものの体への吸収がよくなります。かむことで液に含まれる消化を助ける成分が食べものと混ざりあって胃に送られるため、消化・吸収がよくなります。よくかんで味わって食べましょう。	小学校	673	30.8	21.8	1.8
		副菜(ふくさい)	米めんサラダ	まぐろ	にんじん	キャベツ きゅうり	こめめん さとう	ごま油	れいめんスープ しょうゆ す		中学校	833	36.5	24.3	2.3
		副菜(汁)-(しる)-	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	じゃがいも こんにやく		にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ						
		その他(デザートなど)													
(火)	ミルク コッペ	主菜(しゅさい)	スコップコロッケ	ぶた肉	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも さとう パンこ	なたね油	しお しおこうじ しょうゆ みりん しお しょうゆ ソース ケチャップ コンソメ カレーこ	スコップコロッケは、蒸したじゃがいもとひき肉などの具材を合わせたコロッケの具をカップに入れパン粉をかけてオーブンで焼いて作る、揚げないコロッケです。脂質も控えてヘルシーに仕上がります。パン粉にカレー粉を混ぜるのがワンポイントです。	小学校	675	25.9	23.9	3.1
		副菜(ふくさい)	とまポンサラダ	かつおぶし	しらす トマト	きゅうり キャベツ	てんさいとう	オリーブ油	ポンずしょうゆ しお		中学校	900	33.6	30.1	4.3
		副菜(汁)-(しる)-	かぼちゃシチュー	とり肉 とうにゅう いんげんまめ	かぼちゃ にんじん	はくさい たまねぎ しめじ えだまめ とうもろこし	こめこ	オリーブ油	とりがらだし ホワイルウ						
		その他(デザートなど)													
(水)	ごはん 牛乳	主菜(しゅさい)	あじの梅みそ焼き	あじ みそ		うめぼし	てんさいとう		さけ しおこうじ	今日はあじを梅みそだれにつけて焼いた「梅みそ焼き」です。あじという名前は「味のよい魚」ということから来ているそうです。焼き・フライ・さしみなど様々な調理法でおいしく食べることができます。	小学校	632	24.4	17.1	2.3
		副菜(ふくさい)	れんこんのきんぴら	ぶた肉	にんじん ビーマン	れんこん ごぼう	こんにやく てんさいとう	なたね油	さけ しおこうじ しょうゆ みりん す しお		中学校	810	30.3	20.0	2.7
		副菜(汁)-(しる)-	油麩入りはっと汁	とり肉	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	こむぎこ あぶらふ		にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ しょうゆ つゆ みりん						
		その他(デザートなど)	ミニトマト(2個)		ミニトマト										
(木)	ごはん 牛乳	主菜(しゅさい)	フライドチキン香味ソース	とり肉		セロリー ねぎ にんにく しょうが	さとう	ごま油 こめ油	しお しょうゆ す	今日の給食に使っている、トマトは大東町でとれたものです。新鮮でおいしい野菜は、ビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富で水分補給、栄養補給に最適です。味わっていただきます。	小学校	603	24.4	17.1	2.3
		副菜(ふくさい)	かつのりあえ	かつおぶし	のり こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう		しょうゆ		中学校	779	34.4	22.1	2.7
		副菜(汁)-(しる)-	トマト入りたまごスープ	ベーコン たまご とうふ	トマト ちんげんさい	たまねぎ しょうが しめじ	じゃがいも かたくりこ		コンソメ しょうゆ さけ						
		その他(デザートなど)													

【今月の地場産品】

岩手県産… パン、ぶた肉、とり肉、つくね、だいず、白菜キムチ、干し椎茸、もやし  
 一関市産… 米、牛乳、とり肉、とうふ、みそ、こんにやく、なたね油、たまねぎ、ほうれん草、  
 小松菜、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、切り干し大根

水分補給を忘れずに

のどがかわく前に  
こまめに

水か麦茶で

朝ごはんを食べて  
しっかり補給

水分には体の熱を下げる  
役割もあるんだよ!

旬の夏野菜をたくさん食べよう!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

