



7月分学校給食予定献立表

【給食目標】暑さに負けないよう食べよう



所沢市立柳瀬中学校

日	曜	献立名		(黄)おもに エネルギーの もとになる食品	(赤)おもに 体をつくる もとになる食品	(緑)おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
1	火	もずく角煮 ご飯	牛乳	鮭のチーズ味噌焼き ひじきサラダ 冷凍みかん	米、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、もずく、 鮭、味噌、チーズ、 ひじき、ハム	椎茸、たけのこ、生姜、人参、 菜ねぎ、もやし、キャベツ、 みかん	702	37.4
2	水	ご飯	牛乳	豚肉となすのコチュジャン炒め エビパオズ(3コ) 春雨スープ	米、油、砂糖、片栗粉、 春雨	牛乳、豚肉、エビパオズ、 鶏肉	★ひよす、生姜、にんにく、 玉ねぎ、いんげん、人参、 ★小松菜、きくらげ	735	27.0
3	木	枝豆と ひじきのご飯	牛乳	うずら卵の串フライ かくや和え 柳中農園直送!! ホクホク肉じゃが	米、麦、油、ごま、 ★じゃが芋、砂糖	牛乳、ひじき、ウインナー、 ちりめんじゃこ、豚肉 うずら卵の串フライ、 さつま揚げ	とうもろこし、人参、玉ねぎ、 枝豆、たくあん、きゅうり、 しらたき、いんげん	752	31.7
4	金	梅じゃこご飯	牛乳	豚肉のねぎ味噌焼き 高野豆腐のそぼろ煮 メロン	米、ごま、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、ちりめんじゃこ、 豚肉、味噌、高野豆腐	梅、生姜、こんにゃく、ねぎ、 人参、玉ねぎ、たけのこ、 椎茸、いんげん、メロン	795	39.4
7	月	七夕献立 こぎつね寿司	牛乳	銀鱈の西京焼き 小松菜のごま和え 星空のお吸い物	米、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、 銀鱈の西京漬け、 かまぼこ、魚種	人参、椎茸、★小松菜、 さやえんどう、もやし、水菜、 冬瓜	704	34.1
8	火	ツイストパン	牛乳	クリスピーチキン 吉田さん家のシャキシャキ ピンクポテトサラダ キャベツとひよこ豆のスープ	パン、小麦粉、 コーンフレーク、油、 ★じゃが芋、ひよこ豆	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、 ハム	生姜、にんにく、★きゅうり、 人参、キャベツ、玉ねぎ、 しめじ	775	33.7
9	水	カレーライス	牛乳	パリパリサラダ ヨーグルト	米、麦、油、 じゃが芋、バター、 小麦粉、砂糖、 しゅうまいの皮	牛乳、豚肉、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、りんご、もやし、 ★きゅうり、キャベツ	767	29.0
10	木	ご飯	牛乳	鯖の梅味噌焼き ネバーアップ!!納豆和え キャベツの豚汁	米、砂糖、油	牛乳、鯖、味噌、納豆、 かつお節、豚肉、生揚げ	梅、キャベツ、もやし、 人参、オクラ、ねぎ、 こんにゃく	737	39.3
11	金	味噌ラーメン	牛乳	アメリカンドック 野沢さん家の枝豆	中華麺、油、砂糖、 ごま、小麦粉、 スパイスドックミックス	牛乳、豚肉、味噌、 フランクフルト	人参、キャベツ、もやし、 ねぎ、にら、にんにく、生姜、 玉ねぎ、★枝豆	868	40.9
14	月	ライスボール パン	コーヒー ミルク	なすのミートグラタン 野菜サラダ 吉田さん家の ピンクポテトスープ	パン、油、砂糖、 パン粉、小麦粉、 バター、★じゃが芋	コーヒーミルク、豚肉、 チーズ、ウインナー	にんにく、玉ねぎ、人参、 枝豆、★ひよす、★きゅうり、 キャベツ、とうもろこし	824	29.4
15	火	青菜ピラフ	牛乳	ホキのチリソースがけ 野沢さん家のまるかじりコーン クラッシュゼリー	米、麦、バター、油、 砂糖	牛乳、ベーコン、 ホキ粉揚げ	人参、玉ねぎ、セロリ、 ★小松菜、ねぎ、★とうもろこし、 みかん、もも、りんご、パイ	721	26.8
16	水	ご飯	牛乳	ユーリンチー ナムル わかめトッポギスープ	米、片栗粉、油、砂糖、 ごま、トッポギ	牛乳、鶏肉、わかめ	生姜、ねぎ、★小松菜、 もやし、人参、にんにく、 玉ねぎ、チンゲン菜、椎茸	793	29.2
17	木	ミートソース スパゲティ	牛乳	こまつナサラダ みかんシャーベット	スパゲッティ、油、 砂糖、パン粉、 みかんシャーベット	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ	にんにく、人参、玉ねぎ、 トマト、★小松菜、★きゅうり、 キャベツ、とうもろこし	785	33.7
13回		★星マークがついている野菜は所沢産を予定しています。変更になる場合もあります。					平均栄養量	766	33.2

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

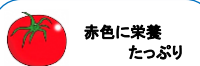
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

夏野菜をたっぷりたべましょう！

太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がたくさん含まれています。
暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。



赤色に栄養
たっぷり

トマトの赤色の成分(リコピン)には、がんなどを予防する効果があり、体のさびつきを防ぎます。



ねばねばで
免疫力アップ

おからのねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップします。



夏風邪対策

ピーマンはビタミンCが豊富ですが、夏風邪に効果的なビタミンAも含まれています。



手軽なエネルギー

とうもろこしの成分は糖質で、食べるとエネルギーにかかります。主食として食べる国があるほど栄養豊富です。



自然な甘味で
おやつに

かぼちゃはビタミンE(ビタミンA、C、E)が豊富で、黄色の成分(カロテン)は体に抵抗力をつけます。



夏の疲労回復

えだまめはビタミンB1、B2を多く含む夏バテ、疲労回復に効果的です。

夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？点と点をつないでね。

- 胡瓜 ・ かぼちゃ
- 苦瓜 ・ なす
- 茄子 ・ とうがん
- 冬瓜 ・ きゅうり
- 南瓜 ・ にがうり(ゴーヤ)

7月のじゃがいも

柳瀬中学校の農園で作ったじゃがいもを3日(木)の給食で使う予定です。楽しみにしていてください。



納豆の日とは

「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせから、関西納豆工業協同組合が関西における納豆の消費拡大のため、1981年に関西地域限定の記念日として決めました。
その後全国納豆協同組合連合会が1992年に改めて7/10を「納豆の日」と決めたことで全国的な記念日になりました。
「納豆の日」が、あまり納豆を好まない関西発祥だったとは意外ですね。

納豆の栄養

納豆は消化吸収がよく、ビタミンB2は原料の豆の時の約5倍にも増えます。また、血管をつまらせる病気を防ぐ働きもします。納豆は臭いや味に好みがありますが、体にはとても良い食べ物なので、食べ方を工夫してぜひ好きになって欲しいものです。
10日の納豆和えごはんにかけてさらにおいしくなります。