

日	曜日	献立名		主な材料とそのはたらき			栄養量			
		主食等	牛乳	おかず	熱や力になるもの (黄)	血や肉・骨をつくるもの (赤)	体の調子をとのえるもの (緑)	エネルギー kcal	たん白質 g	
①	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん汁、みそポテト小②中③ とうもろこし1/3	うどん、じゃがいも、小麦粉 植物油、さとう、片栗粉	牛乳、ちくわ、油揚げ みそ	にんじん、長ねぎ、干しいたけ ほうれん草、とうもろこし	小 604 中 820	小 20.2 中 26.5	
②	水	季節のメニュー ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁、白身魚の香草焼き ひじきご飯の具	ごはん、パン粉、植物油 こんにゃく、さとう	牛乳、豆腐、みそ、ひじき、油揚げ 白身魚(ホキ)、チーズ、鶏肉、大豆	にんじん、オクラ、なす、さやいんげん グリーンピース、パセリ、赤ピーマン	小 577 中 723	小 26.6 中 32.8	
3	木	こどもパン	牛乳	にら玉スープ、ハンバーグトマトソース 海藻サラダ、和風ドレッシング	パン、片栗粉、植物油 さとう、和風ドレッシング	牛乳、鶏卵、鶏肉、豚肉 ワカメ、こんぶ、すぎのり、つのまた	にんじん、玉ねぎ、もやし、にら、干しいたけ トマト、キャベツ、コーン	小 570 中 749	小 23.5 中 30.7	
④	金	ごはん	牛乳	肉じゃがのトマト煮、厚焼き玉子 冷凍みかん	ごはん、オリーブ油 じゃがいも、さとう	牛乳、豚肉、鶏卵	にんじん、にんにく、玉ねぎ、トマト 枝豆、みかん	小 610 中 762	小 22.8 中 28.8	
⑦	月	七ヶ献立 ごはん	牛乳	七夕汁、星のコロッケ、ソース キャベツの梅じゃこあえ	ごはん、麩、じゃがいも パン粉、小麦粉、植物油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、かまぼこ 豆腐、しらす	にんじん、オクラ、ほうれん草、玉ねぎ キャベツ、梅、しそ	小 580 中 758	小 19.1 中 24.9	
⑧	火	ホット中華めん	牛乳	キムチ入り担々めんスープ、レモンチーズ蒸しパン ごぼうサラダ、ごまドレッシング	中華めん、植物油、さとう、ごま ごま油、小麦粉、ごまドレッシング	牛乳、豚肉、大豆、卵白 みそ、チーズ、脱脂粉乳	にんじん、しょうが、長ねぎ、もやし、きゅうり にら、コーン、白菜キムチ、レモン、ごぼう	小 651 中 805	小 24.8 中 30.9	
9	水	季節のメニュー ごはん	牛乳	マーボーなす豆腐、オレンジ1/6 コーン入りシュウマイ小②中③	ごはん、植物油、さとう 小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、大豆、みそ 豆腐、とり肉	にんじん、しょうが、たけのこ、長ねぎ、コーン、玉ねぎ キャベツ、干しいたけ、なす、グリーンピース、オレンジ	小 600 中 761	小 22.6 中 29.1	
10	木	季節のメニュー はちみつパン	牛乳	夏風スープ、鶏肉の照り焼き 春雨サラダ、棒々鶏ドレッシング	パン、片栗粉、さとう 春雨、ドレッシング	コーヒーマルク、豚肉、鶏卵 鶏肉、大豆	にんじん、玉ねぎ、コーン、きくらげ、オクラ トマト、キャベツ、きゅうり	小 613 中 760	小 26.8 中 32.7	
11	金	季節のメニュー ごはん	牛乳	夏野菜のチキンカレー、オムレツ カリプロサラダ、玉ねぎドレッシング	ごはん、ルウ、さとう、植物油 じゃがいも、ドレッシング	牛乳、鶏肉 鶏卵	にんじん、にんにく、生姜、玉ねぎ、いんげん、コーン なす、ピーマン、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ	小 696 中 839	小 22.6 中 28.0	
⑭	月	ごはん	牛乳	五目中華スープ、春巻き 青菜とじゃこの炒め物	ごはん、片栗粉、ごま油 春雨、小麦粉、植物油	牛乳、鶏肉、大豆、なると 豚肉、しらす干し	にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、パプリカ、キャベツ もやし、えのきたけ、にら、ほうれん草、コーン、小松菜	小 677 中 800	小 19.3 中 24.0	
⑮	火	地粉うどん	牛乳	スタミナうどん汁、野菜かき揚げ 枝豆とひじきのサラダ、柑橘ドレッシング	うどん、ごま、ごま油 じゃがいも、小麦粉、植物油 ドレッシング	牛乳、豚肉、油揚げ 卵白、ひじき ヨーグルト	にんじん、にんにく、しめじ、にら 玉ねぎ、ごぼう、グリーンピース、小松 菜、キャベツ、枝豆	小 656 中 813	小 24.6 中 31.3	
⑯	水	ごはん	牛乳	田舎汁、鶏肉とレバーのごまだれ ミニトマト②	ごはん、じゃがいも、ごま 片栗粉、植物油、さとう	牛乳、豆腐、みそ 豚レバー、鶏肉	にんじん、だいこん、長ねぎ キャベツ、生姜、にんにく、ミニトマト	小 なし 中 830	小 なし 中 29.0	
※小学校の給食はありません (2学期給食開始は、中学校9月2日、小学校9月3日です。)										
献立は材料入荷等の都合により 変更することがあります。				給食回数 小学校11回 給食回数 中学校12回			平均栄養量 基準栄養量		小 621 中 785 小 650 中 830	小 23.0 中 29.1 小 基準内 中 基準内

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってきてください。

* たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g~33g、中学校27~42gです。

※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。

＜今月の献立メモ＞

7月給食だより

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップをうまく利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

郷土料理 行事食 その他

季節のメニュー	1日 とうもろこし	2日 夏野菜のみそ汁
	4日 冷凍みかん	
	7日 キャベツの梅じゃこあえ	
	9日 マーボーなす豆腐	
	10日 夏風スープ	
	11日 夏野菜のチキンカレー	
	15日 枝豆とひじきのサラダ	16日 ミニトマト
郷土料理	1日 みそポテト(秩父地方)	
行事食	7日 七夕献立	
その他	15日 セレクトデザート ※1つを選びます	(シークワーサーゼリー、ぶどうゼリー、ヨーグルト)

七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子を供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

※物価高騰の対策として、保護者への負担を増やさないように、食材の一部を町の予算から提供します。今月は、主食の「ごはん、パン、めん類」になります。