



# 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	水	ガーリック トースト	牛乳 ポトフ スマイルポテト フレンチサラダ	パン、バター、油、 ★じゃが芋、砂糖	牛乳、ウインナー	玉ねぎ、キャベツ、人参、 セロリ、レタス、きゅうり、 とうもろこし	858	25.1	
2	木	肉汁うどん (うどん・汁)	牛乳 竹輪の香味揚げ シャキシャキポテトサラダ	うどん、油、ごま、 砂糖、小麦粉、 ★じゃが芋	牛乳、豚肉、油揚げ、 竹輪、ハム	人参、玉ねぎ、★ねぎ、 生姜、椎茸、★小松菜、 きゅうり	804	34.2	
3	金	とうもろこし ご飯	牛乳 スパイシー唐揚げ 油揚げと野菜の和え物 かみなり汁	米、片栗粉、 油、砂糖、春雨	牛乳、鶏肉、油揚げ、 豆腐、豚肉	★とうもろこし、生姜、 こんにゃく、キャベツ、 人参、もやし、★ねぎ、 ★小松菜、たけのこ、きくらげ	761	34.4	
小学4年生♪英語とコラボ		砂糖 揚げパン	牛乳 ポールピーズ 枝豆 コールスローサラダ	パン、油、砂糖、 ★じゃが芋	牛乳、肉団子、大豆	玉ねぎ、人参、トマト、 マッシュルーム、★枝豆、 キャベツ、とうもろこし	799	28.7	
7	火	七夕献立 七夕 ちらし寿司	牛乳 星型メンチカツ ゴーヤチャンプルー 七夕スープ	米、砂糖、油、 そうめん	牛乳、豚肉、かまぼこ、 星型メンチカツ、 豆腐、卵、 かつお節、鶏肉	ごぼう、人参、ゴーヤ、 玉ねぎ、オクラ、ほうれんそう	760	32.0	
8	水	トマト カレーライス (ご飯・ルウ)	牛乳 手作り福神漬け スイカゼリー	米、油、小麦粉、 バター、砂糖、ゼリー	牛乳、鶏肉	トマト、ズッキーニ、人参、 玉ねぎ、生姜、にんにく、 りんご、きゅうり、大根	685	22.7	
9	木	夏野菜 スパゲティ (麺・具)	牛乳 ポテトパイ 海藻サラダ	スパゲッティ、油、 砂糖、片栗粉、 ぎょうざの皮、 ★じゃが芋、小麦粉	牛乳、豚肉、チーズ、 ベーコン、海藻ミックス	にんにく、人参、玉ねぎ、 なす、ズッキーニ、ピーマン、 トマト、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ	849	34.0	
10	金	ご飯	牛乳 鯖の文化干し 納豆和え カレー豚汁	米、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、鯖文化干し、 納豆、かつお節、 豚肉、豆腐、味噌	★小松菜、もやし、人参、 キャベツ、★ねぎ、こんにゃく	747	35.4	
13	月	わかめご飯	牛乳 2色肉じゃが メヌケの西京焼き キャベツのごま和え	米、ごま、油、 ★じゃが芋、砂糖	牛乳、わかめ、豚肉、 さつま揚げ、 メヌケ西京漬	しらたき、人参、玉ねぎ、 いんげん、キャベツ、 きゅうり、もやし	677	33.3	
14	火	ご飯	牛乳 照り焼きハンバーグ めかぶのねばり和え とうもろこしの味噌汁	米、油、砂糖、 片栗粉、★じゃが芋	牛乳、ハンバーグ、めかぶ、 ベーコン、鶏肉、味噌、 豆腐	生姜、★小松菜、もやし、 ★とうもろこし、人参、キャベツ	747	30.2	
15	水	ピンクポテト ピラフ	牛乳 オムレツ キャベツのレモン和え ABCスープ	米、油、★じゃが芋、 砂糖、マカロニ	牛乳、ベーコン、オムレツ、 鶏肉	人参、玉ねぎ、ピーマン、 レタス、セロリ、キャベツ、 きゅうり、レモン	653	24.9	
16	木	あんかけ チャーハン (チャーハン・あん)	お茶 クレオパトラスープ 虹色クラゲみたいなゼリー (スイミーデザート)	米、砂糖、油、 片栗粉、春雨、 ゼリー	焼豚、豚肉、 ベーコン、寒天	お茶、白菜、人参、 チンゲン菜、★ねぎ、椎茸、 生姜、★モロヘイヤ、玉ねぎ、 紫キャベツ	517	15.8	
12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	738	29.2

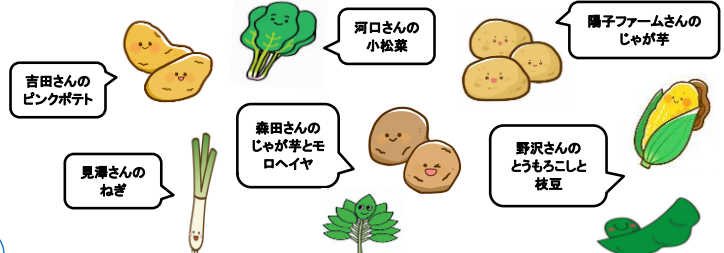
- ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
- ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。
- ※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 TEL 04-2944-0742)
- ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

## 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、特に色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

<p><b>赤色に栄養</b> たっぷり</p> <p>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。</p>	<p><b>ねばねばで</b> 免疫力アップ</p> <p>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。</p>	<p><b>夏風邪対策</b></p> <p>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。</p>
<p><b>手軽なエネルギー</b></p> <p>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。</p>	<p><b>自然な甘味で</b> おやつに</p> <p>かぼちゃはビタミンE(ACE)が豊富で、黄色の成分(カロテン)は体に抵抗力をつけます。</p>	<p><b>夏の疲労回復</b></p> <p>えだまめはビタミンB1、B2を多く含み夏バテ、疲労回復に効果的です。</p>

## 所沢市の農家さんが育てた野菜



### 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は原料の豆の時より約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ほしいものです。10日の納豆和えは、ごはんにかけるとさらにおいしくなります。