



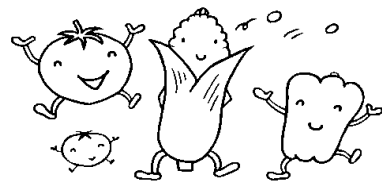
7月 給食献立表 由比学校給食センター 小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1 火	ジューシー	ぶたにく ひじき	こんにゃく しいたけ	こめ さとう あぶら	【沖縄県の郷土料理】 沖縄の料理は暑い時期にぴったり！「ジューシー」は炊き込みごはん、「チャンブルー」は「炒める」の意味です。			
	牛乳	牛乳						
	ゴーヤチャンブルー	とうふ たまご ぶたにく かつおぶし	たまねぎ ゴーヤ にんじん	あぶら				
	もすくじる	たら もすく	だいこん					
	れいとうパン		パン					
2 水	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	【環境おうえん給食】 静岡市では給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。今日の給食で使う予定のふりかけのお茶は有機農業で作られました。			
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし		こめ さとう				
	くろはんべんフライ	くろはんべん		パンこ こむぎこ あぶら				
	なすみそあえ	なまあげ みそ	おりどなす えだまめ	さとう あぶら でんぶん				
	とうがんじる	とりにく	とうがん ねぶか					
3 木	ハムカツバーガー (パン・ハムカツ・キャベツ)	ハム	キャベツ	まるがたパン	「カルシウム＝骨」のイメージがありますが、骨の材料になるだけでなく、筋肉を動かすための神経伝達にも関わる栄養素です。			
	牛乳	牛乳		パンこ こむぎこ あぶら				
	ポテトスープ		たまねぎ ほうれんそう にんじん	じゃがいも マカロニ				
	ヨーグルト	ヨーグルト						
4 金	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト	ソフトめん あぶら	たまにしか出さないフルーツポンチ。この日の角切りゼリーは、はちみつレモン味のゼリーを使ってみようと思います。			
	牛乳	牛乳	しょうが にんにく					
	コールスロー		キャベツ きゅうり	あぶら さとう				
	フルーツポンチ		もも パイン みかん レモン	さとう				
7 月	なつやさいのカレーライス	ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ トマト なす	こめ むぎ	【ふるさと給食の日&セタ】 駒越の枝豆を塩ゆでにします。お昼さまに願いを込めて、カレーには☆の人参を入れます。当たると良い事があるかも…♪			
	牛乳	牛乳	ピーマン にんじん しょうが にんにく	あぶら				
	えだまめ	えだまめ						
	たなばたゼリー		みかん ぶどう レモン	さとう				
8 火	こくとうパン			ロールパン こくとう	まぐろ・かつお・いわし・あじ・さわら…給食では色々な魚を使うようにしています。それぞれの魚の大きさや模様を知ってるかな？			
	牛乳	牛乳						
	さわらのミックスソース	さわら みそ		あぶら でんぶん さとう				
	こふさいも			じゃがいも				
	とうふとほうれんそうのスープ	とうふ	たまねぎ ほうれんそう					
9 水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	<5年生 給食なし> じっとしているだけでも汗をかく季節。麦茶などの水分補給だけでなく、汁物で水分とミネラルを補うことも大切です。			
	牛乳	牛乳						
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら				
	しずおかじる	とうふ つみれ みそ	だいこん こんにゃく にんじん ほうれんそう					
10 木	むぎごはん			こめ むぎ	チンゲンサイは中国から伝わった野菜で、白菜の仲間です。油と合わせることで、ビタミンなどの吸収率がアップします。			
	牛乳	牛乳						
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ	さとう でんぶん ごまあぶら				
	チンゲンサイのソテー		しいたけ しょうが にんにく	ごまあぶら でんぶん				
			キャベツ コーン チンゲンサイ					
11 金	ツナそぼろごはん (ごはん・ツナそぼろ・いりたまご)	まぐろあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ	「このごはん好き！」という人も多いようです。主食であるごはんは活動のエネルギー源。しっかり食べましょう。			
	牛乳	牛乳		さとう				
	みそけんちん	とうふ みそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう	じゃがいも ごまあぶら				
14 月	ロールパン			ロールパン	暑いからと冷たいものばかり食べたり飲んだりしていませんか？夏バテの悪化につながるので、とりすぎにはご注意ください。			
	牛乳	牛乳						
	ようふうおでん	とりにく うずら ウインナー	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも				
	パインサラダ	こんぶ	いんげん					
			キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう				
15 火	とうもろこしごはん		コーン	こめ	【旬の食材・とうもろこし】 主食も夏らしく。とうもろこしを入れて炊いたごはんです。由比小の3.4組さんが皮むきのお手伝いをしてくれる予定です。			
	牛乳	牛乳						
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん	あぶら				
			りんご しょうが にんにく					
	キムチスープ	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう えのき キムチ	ごまあぶら				



7月 給食献立表 由比学校給食センター 小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
16 水	むぎごはん			こめ むぎ	<5年生 給食なし> もうすぐ待ちに待った夏休み。 お休みの間も規則正しい生活を 心がけ、夏休みあけも 元気に登校してくださいね！			
	牛乳	牛乳						
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう でんぷん				
	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう				
17 木	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう		617	24.3	383	2.1
	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ あぶら	夏休み前の給食最終日。 小袋のケチャップを付けます。 ピラフ+ケチャップ+卵で、 口の中でオムライスにしてみよう！			
	牛乳	牛乳						
	オムレツ	たまご						
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも	635	21.6	460	2.5
	プリン	牛乳 たまご		さとう				

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。
 ※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室では
パート調理員を募集しています

イラスト出典：健学社



★7月7日（月）は『セタ』です★

セタは離れ離れになった織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる日です。セタによく食べられているのがそうめんです。細く白いそうめんを織姫が紡ぐ糸や天の川の見立てています。そこに輪切りにすると☆のかたちになるおくらを飾ります。

給食では7月7日（月）にセタゼリーをつけます。

この日の
カレーには☆の
人参を入れるよ

お菓子の食べすぎ&ジュースの飲みすぎに注意！

暑い時には冷たいアイスやジュースがおいしいですね。
 また、家にいる時間が多いと、ついお菓みに手が…。

お菓子やジュースには砂糖や油が多く含まれています。
 お菓子を食べすぎてしまってもその後のごはんが食べられない、
 なんてことが続くと、栄養が不足して夏バテなどになってしまいます。
 ・時間を決めて食べる
 ・食べる（飲む）分だけお皿やコップに出す など
 食べすぎ&飲みすぎにならないよう気をつけましょう。



夏休みあけも
元気に
登校してね！

元気スタート！
元気な夏休み！