



# 7月 予定献立表・ひとくちメモ



日	献立名	貴の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他		ひとくちメモ	
					使用原材料	栄養価 (エネルギー)		
1 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	504	【7月の給食目標】 7月の給食目標は「暑さに負けない体をつくらう」です。気温が高くなると、体がだるくなる「夏バテ」になりやすくなります。夏ばてせず元気に過ごすためには、早寝、早起きをして、1日3食しっかり食べることが大切です。
	とりのなんぶやき	ごま さとう	とり肉		しょうゆ	中	593	
	あつあげのみそいために なるとのすまし汁	あぶら さとう てんぷん	あつあげ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ しょうが もやし キャベツ たけのこ	しょうゆ めんつゆ	高	652	
			なると	にんじん ねぎ えのき だいこん	和だし 白だし しょうゆ	中学	718	
2 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	449	【フーヨーハイ】 フーヨーハイは、中国料理のひとつです。フーヨーという花のようにふわとした見た目から、この名前がつけました。卵にいろいろな具材を入れて、ふわっと焼き、甘酸っぱいたれをかけて食べます。給食ではかきを入れません、かきを入れて作ることが多い料理です。
	フーヨーハイ	さとう ごま油 かたくりこ	たまご かにかいふみかまぼこ	たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース しょうが	しょうゆ オイスターソース	中	528	
	チンジャオロースー	あぶら	ぶた肉	たけのこ もやし にんじん ピーマン しょうが にんにく	オイスターソース しょうゆ テンメンジャン	高	581	
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	中華スープ しょうゆ	中学	625	
3 (木)	たけのこごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう	しょうゆ	低	531	【いろいろな食品を食べましょう】 食品にはそれぞれ栄養があるので、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。給食でも、栄養バランスをよくするために、いろいろな食品を使っています。好きなものばかりを食べるのではなく、苦手な食品も3口は食べてみましょう。
	ぶたももカツ	パン粉 こむぎこ あぶら	ぶた肉			中	625	
	なめたけあえ		かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん なめたけ(えのき)	めんつゆ	高	688	
	みそけんちん汁	あぶら	とうふ とり肉 みそ	ごぼう ねぎ にんじん だいこん こんにゃく しいたけ	和だし	中学	741	
	アセロラゼリー	さとう		アセロラ				
4 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	524	【ちくぜん煮】 ちくぜん煮は、ごぼうやにんじんなどの野菜と、とり肉を炒めてから煮る料理です。昔はとり肉のかわりに、かめの肉を使って作っていたそうです。そのため、「かめ煮」という料理名でもよばれています。食物せんいたつぷりて、おなかの調子をよくしてくれるおかずです。
	さばのみそに	さとう	さば みそ			中	616	
	ちくぜん煮	あぶら さとう	とり肉	たけのこ にんじん こんにゃく ごぼう れんこん いんげん	しょうゆ めんつゆ	高	708	
	さわにわん	あぶら	ぶた肉	だいこん にんじん ねぎ えのき	和だし 白だし しょうゆ	中学	710	
7 (月)	こくとうパン	こむぎこ くるぎさとう	牛乳 だっしふんにゅう(乳)			低	570	【たなばた給食】 今日は、たなばた給食です。たなばたは、昔の中国の伝説に由来しています。ひこぼしとおりひめが年に1回、あまの川を渡って会うことができる、という伝説ですね。 たなばたの日には、願い事を書いた短冊を笹の葉に結び付ける風習があります。
	ほしのコロッケ	じゃがいも こむぎこ パン粉 あぶら	ぶた肉	たまねぎ	しょうゆ	中	670	
	だいこんサラダ	ごま さとう	まぐろフレーク	だいこん にんじん きゅうり ブロッコリー	ごまドレッシング	高	771	
	ほしまカロニのスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ スリムねぎ	コンソメ しょうゆ	中学	786	
	たなばたゼリー	さとう		レモン ぶどう みかん				
8 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	424	【食べて学ぼう: 小学3・4年保健~けんこうな生活】 小学校3、4年生の保健では、「けんこうな生活」について学習しますね。 健康な生活をおくるためには、運動、食事、睡眠の3つが必要です。規則正しい生活をして、1日3食しっかり食べて、体を動かして遊びやスポーツをすることが大切です。
	さわらのしおこうじやき	さとう	さわら		塩こうじ	中	499	
	ごもくまめ	あぶら さとう	とり肉 だいず こんぶ	れんこん こんにゃく にんじん	めんつゆ しょうゆ	高	574	
	わかめとキャベツのみそしる		わかめ こうやどうふ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	和だし	中学	602	
9 (水)	コーンピラフ	こめ(ひとめぼれ) さとう あぶら	牛乳	どうもろこし グリーンピース たまねぎ あかピーマン にんにく		低	496	【食べて学ぼう: 中学家庭科~中学生に必要な栄養を満たす食事~】 中学校の家庭科では、中学生に必要な栄養を満たす食事について学びます。小学5年生で学習した「五大栄養素」が、食べ物の働きによって、さらに「6つの基礎食品群」に分けられることを学習します。 家庭科の教科書では、1日にとりたい食品の分量が、食品群ごとに紹介されています。毎日の食事の参考にしてみましょう!
	ハンバーグケチャップがけ	さとう	ぶた肉 とり肉	たまねぎ パセリ	ケチャップ ソース	中	583	
	かいそうサラダ		かいそう	きゅうり にんじん ブロッコリー コーン こんにゃく	青じそドレッシング	高	670	
	こんさいポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ れんこん	コンソメ しょうゆ	中学	688	
	レモンウエハース	こむぎこ さとう	乳製品					
10 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	486	【水分補給を心がけましょう】 暑くなってくると汗をたくさんかくので、水分補給が必要になります。 普段は水や麦茶などで水分補給することができます。スポーツなどで汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクなどで塩分とミネラルを補給するのがおすすめです。
	とりのいそべからあげ	てんぷん あぶら	とり肉 あおのり	しょうが	とりがらスープ	中	572	
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう	ぶた肉 さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ いんげん こんにゃく	めんつゆ しょうゆ	高	658	
	かきたまじる	てんぷん	たまご とうふ なると	にんじん たまねぎ ねぎ	和だし しょうゆ	中学	684	

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他		ひとくちメモ	
					使用原材料	栄養価 (エネルギー)		
11 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	474	【いわし】 いわしには、血液をさらさらにしてくれるあぶらが多く含まれていて、生活習慣病予防に効果があるといわれています。 また、いわしを骨ごと食べると、カルシウムをたっぷりとることができます。給食のいわしは骨まで柔らかいので、まるごと全部食べましょう。
	いわしのしょうが煮	さとう	いわし 	しょうが	しょうゆ	中	558	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぶた肉	たまねぎ えだまめ にんじん しょうが	めんつゆ しょうゆ	高	642	
	こまつなのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな ねぎ にんじん だいこん		中学	673	
14 (月)	バターパン	こむぎこ バター	牛乳 だっしふんにゅう(乳)			低	541	【ハッシュドポテト】 ハッシュドポテトは、細かくきざんだじゃがいもを、平たい形にまとめて焼いたものです。「ハッシュ」は英語で「細かくきざむ」という意味です。 英語では「ハッシュドブラウン」という料理名でよばれています。
	ハッシュドポテト	じゃがいも あぶら		たまねぎ		中	636	
	コールスローサラダ	さとう		きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	フレンチドレッシング	高	731	
	かぼちゃポタージュ	あぶら さとう	ベーコン 牛乳 生クリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ	ベシャメルソース コンソメ	中学	761	
15 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	485	【うめ】 今日のフライには、うめが入っていますね。うめは今から約1300年前の奈良時代に日本に伝えられた食べ物です。昔の人は、うめに病気を予防する力があると経験から気づき、「うめはその日の難逃れ」と言い伝えてきました。
	とりささみのうめしそフライ	パン粉 こむぎこ あぶら	とり肉	うめ 		中	570	
	すきこんぶのもの	あぶら さとう	ぶた肉 すきこんぶ さつまあげ	にんじん コーン こんにゃく	白だし しょうゆ	高	656	
	なめこ汁		とうふ あぶらあげ みそ	なめこ にんじん だいこん ねぎ		中学	670	
豆乳プリン	さとう	豆乳						
16 (水)	ごはん	ごはん	牛乳			低	428	【なす】 なすは、夏が旬の野菜です。水分とカリウムが多く、汗をかく夏にぴったりの食べ物です。 天ぷらや炒め物、おひたし、みそ汁の具、などいろいろな料理にして食べることができます。なすの栄養をまるごととるには、皮ごと食べるのがおすすめです。
	にらぎょうざ	こむぎこ あぶら	ぶた肉 	キャベツ にら たまねぎ にんにく しょうが	オイスターソース	中	503	
	マーボーなす	ごまあぶら でんぷん	ぶた肉 みそ	なす ねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ	中華スープ しょうゆ テンメンジャン コチュジャン	高	578	
	わかめスープ		わかめ ベーコン	ねぎ にんじん はくさい	中華スープ しょうゆ	中学	614	
17 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	469	【よいおやつのとおり方】 小学4年生のみなさんは、食育の授業で、おやつについて勉強しましたね。 食べると幸せな気持ちになり、楽しくおいしいおやつですが、食べすぎに気をつけることが大切です。 甘いお菓子やスナック菓子を食べるときは、ジュースではなく、麦茶などと組み合わせるのがおすすめです。
	あつやきたまご	さとう	たまご 		しょうゆ	中	552	
	ぶた肉とれんこんのしぐれ煮	あぶら さとう	ぶた肉	れんこん こんにゃく にんじん しょうが	めんつゆ しょうゆ	高	635	
	豆乳いりみそ汁	じゃがいも	豆乳 とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん キャベツ	和だし	中学	666	
18 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	588	【やはばっこ給食】 今日は「やはばっこ給食」です。矢巾町産のおいしいキャベツを使ったメンチカツや、ズッキーニを入れたカレーなどが登場します。 矢巾町は、約15年くらい前からズッキーニを栽培しています。ズッキーニはくせがなくて食べやすい野菜です。
	町産キャベツ入りメンチカツ	こむぎこ パン粉 あぶら	とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ		中	692	
	かりぼりやえ <small>やはばっこ給食</small>			もやし キャベツ きゅうり にんじん コーン つぼづけ(だいこん)	しょうゆ	高	796	
	夏やさいカレー 	じゃがいも あぶら	ぶた肉	にんじん たまねぎ ズッキーニ なす マッシュルーム にんにく	カレーフレーク ソース	中学	824	
れいとうみかん			みかん					
22 (火)	クロワッサン	こむぎこ さとう マーガリン	牛乳 たまご 乳			低	602	【1学期給食最終日です】 今日で1学期の給食が終わります。毎日、給食をしっかりと食べることができましたか？ 明日からはしばらく給食がありませんが、夏休み中も1日3回食することや、好き嫌いをせずになんでも食べることを意識し、栄養をたっぷりとって暑い夏を元気に過ごしましょう！
	チキンカツ	パン粉 こむぎこ あぶら	とり肉		塩こうじ	中	708	
	ミートソースペンネ	ペンネ オリーブオイル さとう きび	ぶた肉 だいず	にんじん たまねぎ パセリ	ケチャップ デミグラスソース	高	814	
	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	コンソメ しょうゆ	中学	762	
	ピーチゼリー	さとう		もも				

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認下さい。また、食材調達や施設設備(停電)等の都合により、献立が変更になる場合があります。

	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー平均値(基準)	505kcal (552kcal)	594kcal (650kcal)	653kcal (715kcal)	702kcal (830kcal)
たんぱく質平均値(基準)	20.1g (17.9~27.6g)	23.7g (21.1~32.5g)	26.3g (23.1~35.8g)	27.5g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	17.9g (12.2~18.4g)	21.1g (14.4~21.7g)	23.4g (15.5~23.8g)	23.7g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.7g (1.7g)	2.0g (2.0g)	2.2g (2.2g)	2.4g (2.5g)

【矢巾町産食材】  
下線の引いている食品は、矢巾町産です。  
この他にも、時期や気候により矢巾町産の野菜が使わ

