



令和5年度

7月給食献立予定表(幼稚園・小学校用)

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	血や肉、骨や歯に なる食品(赤)	熱や力のもとに なる食品(黄)	からだの調子を 整える食品(緑)	1人分 - kcal	卵の質 g
3	月	ごはん	牛乳	マーボーナス ポークシュウマイ② はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく シュウマイ(ぶたにく)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん だけのこ なす いら しょうが にんにく きゅうり もやし	幼 525 小 651	20.3 24.3
4	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに とんじる いそかあえ	牛乳 とうふ ぶたにく あぶらあげ さば のり	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう	543 649	23.7 27.0
5	水	どもパン スライス	牛乳	ハムカツ バックソース ABCスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 ハム ペーコン	パン あぶら マカロニ たまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー	526 655	19.5 23.5
6	木	★七夕献立★ わかめごはん	牛乳	とりにくのからあげ幼①小② たなばたじる ごまあえ たなばたゼリー	牛乳 とりにく かまぼこ なると	ごはん あぶら ごま ゼリー	にんじん オクラ しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	487 639	57.4 27.4
7	金	じごなうどん	牛乳	いなかうどんのしる いかの天ぷら ゆかりあえ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく いか	うどん あぶら	なす にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな もやし ゆかり(しそ)	574 639	21.8 27.4
10	月	チキンピラフ	牛乳	とうふとやさいのスープ あじフリッター幼①小② ヨーグルト	牛乳 とりにく とうふ あじ ヨーグルト	ごはん オリーブオイル ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ビーマン こまつな にんにく	465 617	20.2 27.5
11	火	ごはん	牛乳	なつやさいカレー フルーツココ かたぬきチーズ	牛乳 とりにく チーズ	ごはん あぶら ゼリー	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす いんげん にんにく しょうが おうとう みかん パイン ナタデココ	529 676	19.0 23.4
12	水	フラワーロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース パンプキンポタージュ おんやさいサラダ	牛乳 とりにく ハンバーグ(ぶたにく とりにく)	パン あぶら さとう こむぎこ バター イタリアンドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ほうれんそう	555 645	24.2 27.0
13	木	ごはん わかめふりかけ	牛乳	しろみざかなのあんかけ ごぼうサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 あぶらあげ わか め ひじき しろみざかな (メルルーサ)	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごま ごまドレッシング	ごぼう れんこん にんじん いんげん たまねぎ ほうれんそう	516 643	19.2 24.0
14	金	ホット ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのスープ はるまき ほうれんそうのナムル	牛乳 ぶたにく なると はるまき(ぶたにく)	ちゅうかめん あぶら ごま ナムルドレッシング	しょうが にんにく メンマ にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし	583 698	21.4 25.5

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に係る行事については、各学校のおたよりで確認してください。

★地産地消

今月は、秩父市大田地区の農事組合法人大田営農が有機栽培で作った「玉ねぎ」を使用しています。

- ・麻婆なす・ABCスープ・田舎うどんの汁・チキンピラフ・豆腐と野菜のスープ・夏野菜カレー・パンプキンポタージュ
- ・味噌汁・味噌ラーメンのスープに使用されています。



たなばた



七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7/6は七夕献立です。七夕汁には天の川に見立てた三色のかまぼこが入っています。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

