



7月献立表



日 曜	献立名 ※都合により献立を変更することがあります。	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● 暑さに負けずに じょうぶな体をつくろう 給食ひとくちメモ	
		体をつくるもとになる 【あか】		体の調子を整えるもとになる 【みどり】		エネルギーのもとになる 【きいろ】		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	児童 生徒		
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実				
1 水	ココアコッパン						パン			599 764 28.4 35.3 21.8 26.8	今日は、オープンで焼いたあじに、給食センター特製トマトソースをかきました。トマトの酸味とあじの旨味が相性バッチリ。パンによく合う洋風な味付けです。
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	あじのトマトソースかけ	あじ		トマト	たまねぎ		あぶら				
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング ごま				
ミートボールスープ	とりにく ふたにく		にんじん こまつな	たまねぎ	キャベツ						
2 木	ごはん						こめ			631 774 25.7 30.4 19.0 21.3	豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は疲労回復に効果があります。気温が高いと疲れやすくなりがちなので、豚肉を食べて元気に過ごしましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	豚キムチ炒め	ふたにく		にら にんじん	もやし はくさい たまねぎ りんご		あぶら ごまあぶら				
	中華スープ	たまご とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ		でんぷん				
冷凍パン				パイナップルかん							
3 金	ミニダイスチーズコッパン		チーズ				パン			603 818 24.9 33.8 19.8 24.6	磯辺揚げは、衣のりを入れた揚げものです。のりが「いそ」と呼ばれる岩場の海岸でとれることに由来しているそうです。今日は、給食センターで衣をつけて揚げた手作りのちくわの磯辺揚げです。
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	カレーうどん	とりにく なるこ		にんじん	ねぎ たまねぎ		うどん				
	ちくわの磯辺揚げ (小1本/中2本)	ちくわ	あおさ				てんぷらこ あぶら				
コーン入りおひたし			ほうれんそう	もやし とうもろこし							
6 月	わかめごはん		わかめ				こめ			711 851 21.6 25.0 19.8 21.8	★七夕献立★ 7月7日は、七夕です。1日早いです。皇型のコロッケや、善雨や皇柄のなるとで天の川をイメージしたスープ、七夕ゼリーと、七夕をイメージした献立にしました。明日の夜は、天の川が見れるといいですね。
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	皇のコロッケ (小袋ソース)	とりにく ふたにく			たまねぎ		じゃがいも パンこ あぶら				
	ひじきの炒り煮	あぶらあげ ふたにく	ひじき	にんじん			ごんにゆく さとう あぶら				
	天の川スープ	とりにく なるこ		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ		はるさめ				
七夕ゼリー (みかんとぶどうとレモンのゼリー)				みかんかじゅう ぶどうかじゅう レモンかじゅう		さとう					
7 火	もち麦ごはん						こめ おむぎ			654 794 26.8 30.8 19.9 21.8	◎コロコロきゅうりの作り方 きゅうりを1cmの輪切りにして、沸騰したお湯でサッと茹でます。ザルにあげて水気を切り、ビニール袋などに入れ、しょうゆ、塩、ごま油で味付けし、冷蔵庫で冷やしたら完成です。
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	貝だくさんマーボー豆腐	どうふ ふたにく だいず みそ		にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ		さとう でんぷん あぶら				
	ポークしゅうまい (2個)	ふたにく			たまねぎ		しゅうまいのかわ				
コロコロきゅうり				きゅうり		ごまあぶら					
8 水	黒コッパン						パン くるざとう			611 782 20.9 26.2 19.1 23.7	サイダーゼリーよせは、みかん缶やパン缶と一緒に、水色のサイダー味のゼリーと黄色のレモン味のゼリーを合わせた、見た目も涼やかな冷たいデザートです。
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	トマトオムレツ	たまご とりにく		トマト	たまねぎ						
	チキンワントンスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ もやし		ワントンのかわ あぶら				
サイダーゼリーよせ				レモンかじゅう みかんかん パイナップルかん		さとう					
9 木	ごはん						こめ			644 785 24.2 27.6 15.5 16.7	豆腐は煮た大豆のしぼり汁を、にがりなどの凝固剤で固めた食品です。豆腐には、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は体をつくるもとになる栄養素なので成長期には欠かせません。しっかり食べましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	肉じゃが	ふたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース		じゃがいも しらたき さとう あぶら				
	ほうれん草の磯香あえ		のり	ほうれんそう	もやし						
豆腐 (小袋しょうゆ)	どうふ										
10 金	ミニバターコッパン						パン			645 798 25.5 30.1 22.8 26.9	なすの鮮やかな紫色の皮には、ナスニンというポリフェノールの1種が含まれています。ナスには、水分も多く含まれているので、汗をかきやすい時期には積極的にとりたい食材です。
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	なすのミートソーススパゲッティ	ふたにく		にんじん	なす たまねぎ グリーンピース		スパゲッティ あぶら				
	チキンナゲット (2個)	とりにく					こむぎこ				
グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング					



7月献立表



日 曜	献立名 ※都合により献立を変更することがあります。	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● 暑さに負けない じょうぶな体をつくろう 給食ひとくちメモ
		体をつくるもとになる 【あ か】		体の調子を整えるもとになる 【みどり】		エネルギーのもとになる 【きいろ】		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	児童	
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	児童	生徒	
13 月	FIFAワールドカップ記念献立(メキシコ)									ワールドカップ記念献立はメキシコです！メキシカンタコミートは本来タコス生地に挟んで食べる料理ですが、今日はご飯の上のせて食べましょう。ポソレ風スープはメキシコで親しまれている「ポソレ」という伝統的なスープをアレンジしてみました。メキシコの気分を味わい、引き続きワールドカップで盛り上がりましょう。
	ごはん					こめ				
	牛乳		ぎゅうにゅう					663	818	
	メキシカンタコミート	ふたにく だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	さとう	あぶら	23.2	27.3	
	コーンとキャベツのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	19.0	21.3	
ポソレ風スープ	とりにく ひよこまめ		にんじん	たまねぎ だいこん	じゃがいも	あぶら				
14 火	ごはん					こめ				夏に旬を迎える野菜を夏野菜と呼びます。今日はなすやかぼちゃ、ズッキーニが入った夏野菜カレーです。夏野菜は水分を多く含むので、体を冷やす効果があります。残さず食べて、暑い夏を乗り切りましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう					634	794	
	夏野菜カレー	ふたにく		かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす ズッキーニ		あぶら	20.5	25.0	
	海そうサラダ		わかめ とさかのり		キャベツ きゅうり		ドレッシング こま	16.5	18.4	
	ショア(マスカット)		ショア		マスカットかじゅう					
15 水	バーガーパン					パン				大豆を成熟していないうちに収穫したものを枝豆といいますが、枝豆は豆類ではなく野菜の仲間に分類されます。たんぱく質やビタミン、鉄などが豊富に含まれています。
	牛乳		ぎゅうにゅう					699	868	
	照焼きハンバーグ	とりにく ふたにく			たまねぎ	さとう でんぷん		27.2	33.3	
	枝豆のマリネ				えだまめ キャベツ きゅうり		ドレッシング	30.8	36.7	
	パンプキンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ		バター			
型抜きチーズ		チーズ								
16 木	ごはん					こめ				スタミナとは、体力や持久力のことです。料理では、にんにくやにら、豚肉など、疲労回復に効果のある食材を使ったものを「スタミナ料理」と呼びます。今日は、にんにくを使用したさばのスタミナ焼きです。しっかり食べましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう					635	789	
	さばのスタミナ焼き	さば						26.0	31.1	
	切干し大根の煮もの	とりにく あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん	しらたき さとう	あぶら	19.7	22.5	
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ たまねぎ					
17 金	ミルクコッペパン					パン				トマトはビタミンCやビタミンE、カリウム、食物繊維などをバランスよく含んでいます。今日は、ベーコンや卵、にんじん、たまねぎと一緒にスープにしました。粉チーズが入っているので、まろやかな味わいです。
	牛乳		ぎゅうにゅう					650	798	
	とり肉のレモンソースかけ	とりにく			レモンかじゅう	でんぷん さとう	あぶら	31.0	37.7	
	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ		ドレッシング	23.8	27.7	
	トマトと卵のスープ	ベーコン たまご	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ					
マンゴーアセロラゼリー	とうにゅう			マンゴーかじゅう アセロラかじゅう	さとう					

※太字の食材は栃木県産です。今月の米、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なすは佐野市産を使用しています。
 ※こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、いも類なので5群に分類しています。
 ※パンの原材料は「小麦、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、塩」です。
 ※変わりパンの場合は追加材料を記入します。
 ※さつまあげやちくわ、かまぼこ、ハムは卵が入っていないものを使用します。
 ※(小)は小学校のみ、(中)は中学校のみです。

〈保護者様へ〉
 食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよくかんで食べることをご指導ください。
 給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。
 また、献立表には主な材料を記載しています。ご心配な点がございましたら、学校までお問合せください。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
 めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

