



# 7月給食予定献立表

日にち	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)
					からだの組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる				
1 (金)			梅おかかごはん	鱈のピザソース焼き 切り干し大根の ラー油炒め もやしとベーコンの味噌汁	あじ かつお節 油あげ ベーコン 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 チーズ 昆布	にんじん 小松菜	切干大根 もやし キャベツ	米 三温糖	ごま ごま油 ラー油	808	37.3 24.0 3.1	
4 (月)			スパゲティ ミートソース	ポトフ 米粉のマドレーヌ	豚肉 大豆 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 かぶの葉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム かぶ キャベツ 玉ねぎ セロリ レモン果汁	スパゲティ じゃがいも 米粉 三温糖	サラダ油 オリーブ油 バター	890	32.5 33.4 2.9	
5 (火)			五目チャーハン	鶏肉とキャベツの 中華炒め 中華卵コンスープ ヨーグルト	豚肉 なんと 鶏肉 角揚げ たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン 小松菜	コーン ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ グリーンピース	米 砂糖 でんぶん	ごま サラダ油 ごま油	826	32.6 25.2 3.3	
6 (水)			ピザトースト	ねぎねぎポテト 野菜のクリームスープ 大豆小魚	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム かえり煮干し	ピーマン トマト缶 にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ ねぎ	パン 米粉 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 バター	833	35.1 28.3 3.1	
7 (木)			コーンと枝豆の ごはん ☆セタメニュー☆	星型コロケ おかか和え セタ汁 セタゼリー 	鶏肉 かつお節 かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 小松菜	コーン 枝豆 きゅうり キャベツ もやし えのきたけ ねぎ しょうが	米 コロケ そうめん ゼリー 三温糖	大豆白絞油	801	29.7 17.7 3.0	
8 (金)			ごはん (防災ごはん)	鯖の唐揚げ煮おろし 大根と鶏肉の春雨煮 なすのみそ汁 オレンジ	さば 鶏肉 油あげ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 いんげん	しょうが 大根 なす 玉ねぎ ねぎ オレンジ	アルファ米 でんぶん 春雨 砂糖	大豆白絞油	889	35.1 27.8 2.7	
11 (月)			マーボーナス丼	冬瓜の中華スープ マスカットゼリー	豚肉 豆腐 大豆 赤みそ 鶏肉 なんと 豆腐	牛乳	にんじん ニラ 小松菜	なす しょうが にんにく ねぎ たけのこ 冬瓜	米 でんぶん ゼリー	大豆白絞油 サラダ油 ごま油	807	25.8 22.8 2.8	
12 (火)			黒糖パン	クリスピーチキン コーンポテト ミネストローネ	鶏肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 トマト缶	玉ねぎ コーン	パン パン粉 コーンフレーク じゃがいも マカロニ 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ バター オリーブ油	899	35.5 27.3 3.3	
13 (水)			さんまごはん	わかめとコーンの レモン和え 枝豆入り味噌汁 冷凍みかん	さんま 豚肉 油あげ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが コーン きゅうり レモン果汁 キャベツ 枝豆 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 でんぶん 三温糖 じゃがいも	大豆白絞油 ごま	810	28.5 24.8 3.1	
14 (木)			冷やしカうどん	豚バラと芋の旨煮 クリームコンフェ	豚肉 油あげ うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり しょうが こんにゃく	うどん もち 三温糖 砂糖 じゃがいも クリームコンフェ	サラダ油	822	27.8 30.5 3.3	
15 (金)			夏野菜 カレーライス	海草サラダ クランベリーポンチ	鶏肉 レンズ豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	かぼちゃ ピーマン トマト缶	しょうが にんにく なす 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶 クランベリージュース	米 じゃがいも 米粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ごま	897	24.9 21.6 2.8	

※食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

- ★引き続き、給食前にしっかりと手洗いをし、給食中の黙食を徹底しよう！
- ★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！！
- ★はしの日には忘れずにはしを持参してください。
- ★8日は防災備蓄食糧であるアルファ米を炊きます。



## 七夕

給食では七夕汁に天の川に見立てたそうめんと星型かまぼこが入ります。七夕の夜、牽牛と織姫はまた会えるでしょうか？

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女(織姫)と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離れてしまったといいます。  
現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



## ★保護者の皆様へ（流山市よりお知らせ）

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前の午前中まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。  
※感染症により事前の提出が難しい場合は、後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。

熱中症にならないために……  
こまめに水分補給を



## 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

