

令和3年度 7月予定献立表

座間市立座間 小学校

日	曜	こんだてめい			しょくひんざいりょうめいとほたらき						エネルギー (Kcal)
		ランチ ルーム	しゅしょく	のみ もの	赤		黄		緑		
					ちやにくになるもと		ちからやたいおんのもと		からだのちようしをととのえるもと		
1	木				牛乳 おからのこな	さけ ぶたにく	ロールパン 油 さとう じゃがいも	こむぎこ でんぶん スパゲティー	にんじん レモン キャベツ	たまねぎ にんにく しょうが パセリ	675 27.9 28.4 2.8
2	金				牛乳 だいず おおかふりかけ	ぶたにく みそ	こめ 油 さとう	じゃがいも ごま油 ごま	にんじん ごぼう きゅうり	こんにやく しょうが れいとうみかん	615 21.4 12.7 1.7
5	月				牛乳 チーズ スライスチーズ	ぶたにく ひじき	食パン 油 こむぎこ	じゃがいも バター	にんじん かぼちゃ しろいんげんまめ ピーマン	たまねぎ えだまめ もやし	638 28.4 25.8 2.7
6	火				牛乳 くだもの	ぶたにく	こめ 油 ごま油	むぎ さとう ぎょうざのかわ じゃがいも	キムチ ねぎ ごまつな えだまめ スイートコーン	にんじん にんにく キャベツ れいとうみかん	592 20.3 16.8 1.9
7	水				牛乳 うずらのたまご とうふ	さば みそ	こめ 油 ごま	そうめん さとう たなばたゼリー	こまつな オクラ ねぎ		717 25.3 26.6 1.8
8	木				牛乳 なると みそ	とりにく あげ	黒パン 油 じゃがいも	うどん さとう ごま	ねぎ しいたけ たけのこ	にんじん ごまつな	611 22.6 18.5 2.4
9	金				牛乳 おからのこな とうふ あげ	しらいとだら とりにく わかめ みそ	こめ 油 ごま油	でんぶん さとう じゃがいも	きりぼしだいこん ねぎ たまねぎ だいこん	にんじん にんにく ごまつな	661 27.5 17.5 2.2
12	月				牛乳 チーズ ヨーグルト	ぶたにく ウィンナー	こめ 油 こむぎこ	じゃがいも バター	にんじん ピーマン かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが なす スイートコーン	736 26.7 19.9 1.7
13	火				牛乳 おからのこな あげ とうふ	わかめ とりにく ししゃも うずらのたまご かまぼこ もずく	こめ 油 てんぷらのこな ごま	むぎ さとう でんぶん	しいたけ にんじん えだまめ	しらたき ねぎ ごまつな	611 26.6 21.6 2.9
14	水				牛乳 チーズ デザート	とりにく ウィンナー	ソフトフランスパン バター	スパゲティー 油	たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ	にんじん にんにく スイートコーン みかんシャーベット	663 23.9 15.8 2



「世界の料理を知ろう！」



日本

2013年12月、和食はユネスコ無形文化遺産に登録されました。これには4つの特徴があります。

- 新鮮で豊かな食材が豊富にとれます。
- 主食のごはんと一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよく健康で長生きにつながります。
- 季節ごとの食材を使い食事の場で季節感をたのしむことができます。
- 日本の食文化は、年中行事と深くかわりがあり、家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで互いの絆を深めてきました。

給食でも和食が登場します。7月7日は七夕の行事食としてそうめん汁を作り、七夕ゼリーが出ます。みんなで七夕の行事食を味わいましょう。

材料の都合により変更する場合があります。

今月の目標

給食目標 正しい食事をしよう。

栄養指導目標 夏の栄養
暑さに負けない食品。



★は「かみかみメニュー」
よくかんで食べよう



水分補給で 熱中症を 防ごう

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

冷たい清涼飲料

冷たい清涼飲料は実際より甘さを感じにくくなりますので、飲みすぎてしまいがちです。

がぶ飲み注意!