



7月 給食献立予定表



郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	コッパン	○	豚肉と大豆のケチャップ煮 キャベツ(フレンチ味) みかんゼリー	普通牛乳,豚肩(脂肪なし),大豆(冷), ボンレスハム	小麦粉,じゃがいも,サラダ油,上白糖	玉葱,にんじん,キャベツ,とうもろこし 缶詰(ホール),パセリ,みかんゼリー(冷)	593 kcal 24.2 g 15.4 g 1.9 g
2 金	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き のりあえ にらとじゃが芋のみそ汁	普通牛乳,豚ロース(脂身付き),きざみ のり,木綿豆腐,かつお節,みそ	米,麦,サラダ油,じゃがいも	ほうれんそう,りょくとうもやし,にら, 玉葱,だいこん	604 kcal 28.0 g 20.4 g 2.1 g
5 月	★奈良市郷土料理献立★ ごはん	○	鶏肉の立田揚げ 奈良あえ にゅうめん	普通牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚 げ,かつお節,木綿豆腐,板なしかまぼこ	米,かたくり粉,米白絞油,つきこんにゃ く,サラダ油,上白糖,そうめん・ひやむ ぎ(乾)	にんじん,干しいたけ(スライス),か んぴょう(乾),しろり(奈良漬),玉葱, こねぎ	646 kcal 30.1 g 20.2 g 1.7 g
6 火	★オリピックホストタウン応援献立★ 黒丸パン	○	グロンテスープ トッソサラダ(フレンチ味) アセロラゼリー	普通牛乳,豚もも挽肉,鶏もも挽肉	小麦粉,黒砂糖,パン粉(乾燥),じゃがい も,サラダ油,上白糖	セロリー,にんじん,赤ピーマン,黄ピー マン,さやインゲン(冷),玉葱,キャベツ, コーン ホール,アセロラゼリー (冷)	588 kcal 21.9 g 14.9 g 2.4 g
7 水	★七夕献立★ 菜めし	○	星型ハンバーグ照り焼きソース たんざくサラダ 天の川スープ	普通牛乳,星型ハンバーグCaFe,ロー スハム,カットチーズ(星型),鶏若鶏肉 モモ(皮なし),木綿豆腐,かつお節	米,麦,サラダ油,上白糖,かたくり粉,マ ロニー	菜めしの素,だいこん,にんじん,きゅう り,玉葱,ねぎ	621 kcal 28.4 g 19.9 g 3.1 g
8 木	食パン	○	チョコレートクリーム 鱈のチーズパン粉焼き 豆サラダ 夏野菜のミネストローネ	普通牛乳,まあじ 40g,粉チーズ,大 豆(冷),ひよこまめ(ゆで),鶏若鶏肉 胸(皮なし)	小麦粉,チョコレート(Fe),パン粉(乾 燥),オリーブ油,サラダ油,上白糖,マカ ロニ アルファベット,じゃがいも	むぎ枝豆(冷),コーン ホール,にんじ ん,りょくとうもやし,きゅうり,玉葱, キャベツ,スッキーニ,黄ピーマン,トマ ト缶詰(ホール)	636 kcal 29.9 g 18.4 g 2.4 g
9 金	麦ごはん	○	マーボーなす 蒸しぎょうざ 中華スープ	普通牛乳,豚もも挽肉,クラッシュ大豆, みそ,鶏若鶏肉胸(皮なし)	米,麦,サラダ油,上白糖,かたくり粉	なす,赤ピーマン,エリンギ,ねぎ,餃子 焼目付(冷),にんじん,たけのこ(水煮 缶詰),りょくとうもやし,きくらげ(乾)	556 kcal 24.4 g 16.3 g 2.2 g
1 2 月	ホークカレーライス	○	わかめとツナのサラダ りんごゼリー	普通牛乳,豚モモ(脂肪なし),ツナ油漬 け,カットわかめ	米,麦,じゃがいも,サラダ油,上白糖	玉葱,にんじん,グリーンピース(冷),り んごピューレ,キャベツ,リンゴゼリー 果汁80%	671 kcal 22.4 g 20.8 g 3.3 g
1 3 火	お弁当の日						
1 4 水	五目うどん	○	鶏肉の磯辺揚げ 野菜のごまあえ	普通牛乳,鶏若鶏肉胸(皮なし),油揚げ, かつお節,笹かまぼこ,あおのり	ソフトめん,薄力粉,米白絞油,上白糖,白 いりごま,白すりごま	ごぼう,にんじん,干し椎茸,たけのこ (ゆで),ねぎ,ほうれんそう,りょくとう もやし	628 kcal 31.4 g 19.9 g 2.6 g
1 5 木	ごはん	○	肉シューマイ ゴーヤの炒め物 わかめ汁	普通牛乳,ポークシューマイ(Fe)(冷), 生揚げ,豚モモ(脂肪なし),カットわか め,木綿豆腐,かつお節,みそ	米,上白糖,サラダ油,じゃがいも	にんじん,たけのこ(水煮缶詰),エリン ギ,きくらげ(乾),にがり,玉葱,だいこ ん	591 kcal 23.6 g 17.7 g 2.0 g
1 6 金	★土用丑の日献立★ 混ぜごはん	○	さやインゲンのごまあえ 南蛮汁	普通牛乳,豚モモ(脂肪なし),錦糸玉子 (冷),鶏若鶏肉モモ(皮なし),生揚げ,み そ,かつお節	米,上白糖,白いりごま,白すりごま,じゃ がいも,つきこんにゃく,サラダ油	玉葱,むぎ枝豆(冷),さやインゲン,キャ ベツ,ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん	552 kcal 24.1 g 17.3 g 2.1 g
1 9 月	★食育の日献立★ 麦ごはん	○	いわしのビリリソースかけ 小松菜ともやしのおひたし とん汁	普通牛乳,いわし立田(開きでん粉付, みそ,かつお節,木綿豆腐,豚モモ(脂肪 なし)	米,麦,米白絞油,三温糖,ごま油,じゃが いも,板こんにゃく,サラダ油	こまつな,りょくとうもやし,にんじん, ごぼう,だいこん,ねぎ	636 kcal 28.2 g 22.9 g 2.2 g
2 0 火	終業式(給食なし)						

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

- 1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。**
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまう。冷たいものはほどほどにしましょう。
- 2 朝ご飯をしっかりと食べる。**
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。
- 3 夏野菜をたっぷり食べる。**
太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミン類がいっぱいです。
- 4 冷房に気をつける。**
冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたり風邪をひきやすくなります。
- 5 食中毒に気をつける。**
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べる時は、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

なぜ? たなばたにそうめん

7月7日は「七夕」です。

織姫と彦星、そして天の川。私たちに夢をあたえてくれる行事ですね。

ところで、東京ではこれといったお供え物はしませんが、農家などでは「初物」といって、その季節にはじめてとれた野菜や果物を神様にお供えして、豊作を祝う習慣があります。

また、昔は1月15日の「お粥」、3月3日の「草餅」、5月5日の「ちまき」と同じように、悪いことが起きないようにという願いを込めて、7月7日には「さくべい」という食べ物を作り、食べました。さくべいは、小麦粉と米の粉を練って細かく紐(ひも)のようにしたものを2本、縄のように合わせて作ったお菓子です。「麦なわ」とも呼ばれ、うどんの原形といわれています。

七夕にそうめんを食べたり、贈ったりするのは、この習慣からきています。

七夕の夜、たとえ星が出ていなくても、一夜、ロマンチックな思いにふけるのも悪くないのでは。