



# 7月学校給食献立表 (2020年)

気温も湿度も高いこの季節、どうしても食欲がおちてしまいます。  
朝から食欲がなく冷たい飲み物などに手がのびがちですが、  
早起きしてすずしい時間にしっかり朝ごはんをたべましょう。



桑名市教育委員会 長島支局  
長島学校給食献立作成委員会

ひょうけい	よ	こんだてめい	しよくひんめい			備考	エネルギー (kcal)
			あか にく たまご ぎゅうにゅう からだをつくる	き こめ じゃがいも あぶら もえてねつやちからをだす	みどり ほうれんそう みかん きゃべつ からだのちようしきととのえる		
1	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ピビンバ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご わかめ とうふ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ほうれんそう みかん きゃべつ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん だいずもやし たまねぎ ねぎ		666
2	木	ミルクパン ぎゅうにゅう サーモンフライ ベイクドビーンズ マカロニスープ メープルジャム	ぎゅうにゅう さけフライ だいたいず ベーコン とりにく	ミルクパン あぶら さとう マカロニ メープルジャム	たまねぎ にんじん きゃべつ	桑名市統一献立 ワールドランチ【カナダ】	700
3	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのにくみそかけ じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく まめみそ ぶたにく さつまあげ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ にはら ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ えだまめ	桑名市統一献立 ふるさと発見【とうふ】	661
6	月	ツイストパン ぎゅうにゅう ひやむぎ ちくわのさんしよくあげ おおかあえ たなばたデザート	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし	ツイストパン ひやむぎ てんぷらこ ごま あぶら ゼリー	ねぎ しょうが あまずつけ きゃべつ にんじん	桑名市統一献立 ふるさと発見【ひやむぎ】	655
7	火	チキンライス ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ おほしさまスープ	ぎゅうにゅう とりにく スペインふうオムレツ かまぼこ	こめ むぎ ビーフン	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース もやし オクラ		615
8	水	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら カレールウ ドレッシング(コーンクリーム)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト えだまめ きゃべつ きゅうり とうもろこし	センター統一献立	650
9	木	こくとうパン ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう おむぎのスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	こくとうパン でんぷん じゃがいも あぶら さとう おしむぎ	しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ えだまめ		692
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのぶたキムチいため ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ やきぶた	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にはら はくさいキムチ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ		670
13	月	こがたミルクパン ぎゅうにゅう やきそば ウィンナー ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつおぶし ウィンナー まぐろあぶらづけ	ミルクパン やきそば じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり		640
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかぼやき けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ しょうが		622
15	水	むぎごはん ぎゅうにゅう けいちゃん えだまめ あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく まめみそ のり	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ えだまめ		671
16	木	ミルクパン ぎゅうにゅう メンチカツ マカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう きゃべつメンチカツ まぐろあぶらづけ ベーコン	ミルクパン あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも ひよこまめ さとう	きゅうり にんじん たまねぎ トマトみずに パセリ		704
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まめみそ とりにく しろみそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら すりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にはら ねぎ きゃべつ きゅうり		674
20	月	クロワッサン ぎゅうにゅう ひやしちゅうか フルーツポンチ	ぎゅうにゅう やきぶた きんしたまご	クロワッサン ちゅうかめん しらたまだんご サイダー	きゅうり にんじん もやし みかん もも パイン	センター統一献立	647
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ジャンボラヤ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう いか えび イオスタレガイ ウィンナー わかめ あかときかのり しろときかのり かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう パター ドレッシング(わふう)	たまねぎ にんじん ビーマン きビーマン セロリ にんにく トマトみずに きゃべつ こまつな とうもろこし		589
22	水	てんむす(しそごはん えびてんぷら こんぶつくだに てまきのり) なつやさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えびフリッター こんぶつくだに のり あぶらあげ とうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ あぶら	なす たまねぎ かぼちゃ モロヘイヤ ねぎ あかしそこ		599
27	月	チョコチップパン ぎゅうにゅう れいせいトマトパスタ ミートボール すいか	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ にくだんご	チョコチップパン スパゲッティ オリーブあぶら	にんじん きゃべつ こまつな とうもろこし トマトスープ すいか		630
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー チーズ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ みかんゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えだまめ		704
29	水	わかめごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ しろみぎかなフライ チキンハム	こめ むぎ あぶら はるさめ ドレッシング(わふう)	にんじん もやし こまつな		607
30	木	ハンバーガー(パーガーパン ハンバーグ ゆできゃべつ ケチャップ) コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	パーガーパン じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん こまつな		647
31	金	むぎごはん はっこうにゅう チキンカレー パインとゼリーミックス	はっこうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ カットゼリー サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ パイン		708
予定献立による一人当たりの 平均栄養量 (小学生)			エネルギー(kcal)	たんぱくしつ (g)	しぼう (g)		
			655	24.0	20.5		

◎ 材料の都合によりやむをえず献立の一部変更することがありますのでご了承ください。  
◎ 「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましょう。

◎ 幼稚園4歳児は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく110mlの発酵乳になります。



# きゅうしょくだより



暑いからと言って、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？暑くても、しっかりと食事をとらないと、栄養が偏ってしまい、体調が悪くなったり、疲れやすくなったりしてしまいます。これを「夏バテ」といいます。

夏バテを防ぐために、次のことに気を付けましょう。

## 夏バテを防ぐためには

<p>① 朝ごはんをしっかりと食べよう</p> <p>朝ごはんは一日の活動のもとになります。ごはんだけ、パンだけではなく、しっかりとおかずを組み合わせて食べましょう。</p>	<p>② 飲み物は麦茶やお水を中心にとろう</p> <p>ジュース等の甘い飲み物には砂糖がたくさん入っています。飲むと余計にのどがかれたり、食欲がなくなってしまう。飲みすぎに注意しましょう。</p>
<p>③ 野菜をたっぷり食べよう</p> <p>不足しがちな野菜をしっかりと摂りましょう。特に旬の夏野菜には、体を冷やし、疲労を回復してくれる効果があり、夏バテ防止に効果的です。また不足した水分もたっぷりと補給してくれるので、おやつにもおすすめです。</p>	<p>④ 一日三回の食事を大切にしよう</p> <p>暑い時期は冷たいそうめんやざるそばなど、冷たくてのどごしがいいものが食べたくなりますね。そんな時はめん類だけではなくおかずも忘れずに一緒に食べ、たんぱく質やビタミンもしっかり摂りましょう。</p>

## 行事食 7月7日は「七夕」

七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代では五つの色の短冊に色々な願い事を書いて笹や竹につるし、星に祈るお祭りが行われるようになりました。

★7日（火）・・・天の川に見立てた「おほしさまスープ」です。

## たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

地元の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★3日（金）・・・三重県で契約栽培された大豆と、尾鷲の海洋深層水からとった「にがり」を使った「とうふ」

★6日（月）・・・三重県産水蓼を使用して作った「冷髪」

## ワールドランチ 今月は、『カナダ』です。



★2日（木） パン 牛乳 サーモンフライ ベイクドビーンズ マカロニスープ メープルジャム



### 統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。