

# 7月学校給食献立表

**今月の給食目標**

暑さに負けない  
食事をしよう。

<p>1日(火) ちらしずし 鶏肉の唐揚げ 野菜のからし和え 豆腐のすましじる ミニトマト2こ 小魚 牛乳</p> <p>れんこん かんぴょう、しいたけなどを煮付けて作る五目ちらしです。卵やごま、のりも入ります。</p> <p>811補助円・38.2g</p>	<p>2日(水) 発芽玄米入りごはん ポテトオムレツケチャップ フレンチサラダ えのきのみそ汁 手作りふりかけ ヨーグルト 小魚 牛乳</p> <p>玉葱、じゃが芋、ベーコンを炒めて洋風のオムレツを作ります。</p> <p>856補助円・29.0g</p>	<p>3日(木) 発芽玄米入りごはん 白身魚の甘酢あんかけ ビーンズサラダ 麩のみそ汁 小魚 牛乳</p> <p>みそ汁には玉葱、キャベツと長ネギも入れます。7月は真田地域でとれる野菜を中心に献立をたてました。地域でとれる野菜を使うことは、体にも環境にも良いです。</p> <p>779補助円・33.3g</p>	<p>4日(金) 冷やし中華 スープ レバーのケチャップ和え 生ひじきのサラダ みかんゼリー 小魚 牛乳</p> <p>レバーは牛乳で血抜きをして、生薑しょうゆで下味をつけてから、でんぷんをまぶしてカラリと揚げます。味付けにはこんにゃく、カレー粉、ソースなども使います。九度山のみかんジュースでゼリーを作ります。</p> <p>818補助円・37.0g</p>	
<p>7日(月) <b>七夕献立</b> あなご天どん ブロッコリーと梅のサラダ 鯛そうめん汁 七夕まんじゅう 小魚 牛乳</p> <p>七夕にはちょうどこの頃取れる野菜や小麦を使って、天ぷら、そうめん、おやきなどを作って食べる慣わしがあります。</p> <p>867補助円・32.4g</p>	<p>8日(火) 発芽玄米ひじきごはん 鮭のムニエル トマトサラダ かきたま汁 小魚 牛乳</p> <p>トマトサラダは大きく切ったトマトにピネグレットソースをかけます。</p> <p>746補助円・32.9g</p>	<p>9日(水) キムチチャーハン 肉団子のもち米蒸し ナムル 春雨スープ 小魚 牛乳</p> <div data-bbox="623 948 850 1052" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>9日~11日 1・2年生給食なし (キャンプ・登山のため)</p> </div> <p>798補助円・34.4g</p>	<p>10日(木) 発芽玄米入りごはん 太刀魚の梅しそ巻フライ ブロッコリーのサラダ なめこ汁 果物(あんず) 小魚 牛乳</p> <p>今が旬の魚「太刀魚」を使って手作りの梅と青しそのサンドフライを作ります。玉葱とブロッコリーは、山崎さんから届きます。</p> <p>884補助円・33.1g</p>	<p>11日(金) 発芽玄米入りごはん 牛乳</p> <p>おかずは農産物でとれるじゃが芋を使ってクラスごとにいろいろなお料理を作ります。肉じゃが、カレー、サラダ等々です。</p>
<p>14日(月) 発芽玄米わかめごはん 目鯛の竜田揚げ おかひじきのサラダ 玉葱といんげんのみそ汁 煮豆 小魚 牛乳</p> <p>おかひじきは、ひじきのような細長い野菜です。もともとは海岸の砂地に生えていた物が改良されました。煮豆はささげ豆の甘煮の予定です。</p> <p>874補助円・34.2g</p>	<p>15日(火) 発芽玄米入り オレンジライス ミートローフ ソース スティックサラダ マヨネーズ わかめスープ 小魚 牛乳</p> <p>サラダは大根とにんじんときゅうりを一人2本ずつ配ってください。きゅうりは上野の河合さんのお宅から届きます。</p> <p>798補助円・31.9g</p>	<p>16日(水) 発芽玄米入りごはん こんにゃくと 五色揚げの煮物 すき昆布のサラダ レタスとかにのスープ ブルーベリーチーズケーキ 小魚 牛乳</p> <p>真田でもブルーベリーが実る頃となります。とってもおいしい手作りのチーズケーキを作ります。</p> <p>875補助円・32.9g</p>	<p>17日(木) 発芽玄米入りごはん 肉じゃが ツナサラダ 納豆 果物(すいか) 小魚 牛乳</p> <p>今月の納豆はいつもより多いので鉄分がしっかり取れます。</p> <p>845補助円・35.9g</p>	<p>18日(金) 発芽玄米入りごはん 魚と凍み豆腐の揚げ煮 きゅうりと みょうがの浅漬け すいとん汁 果物(メロン) 小魚 牛乳</p> <p>揚げ煮にはキャベツと玉葱、にんじん、いんげんを(みんな真田産)もは入ります。</p> <p>826補助円・31.0g</p>
<p>21日(月) 毎月19日は食育の日 海の日</p> <p>お菓子や清涼飲料水、アイスなど考えなしに食べると糖分塩分、脂質などのとりすぎになり、栄養のバランスの悪い食生活になります。</p>	<p>22日(火) 発芽玄米入青菜ごはん ますのチーズ焼き イタリアンサラダ かぼちゃのみそ汁 小魚 牛乳</p> <p>小松菜、ごま、野菜菜漬を入れたごはんです。暑くて食欲がなくなるかと思いましたが、お魚の隠し味は、にんにくとワインです。</p> <p>806補助円・36.0g</p>	<p>23日(水) 発芽玄米入りごはん 鯖の味噌煮 なすとピーマンの炒め物 夕顔の味噌汁 冷果 小魚 牛乳</p> <p>なすは、日本へは、中国から渡来し、すでに奈良時代には栽培されていました。「なす」というよび名は宮中の女房言葉からきたもので、初めは「奈須比」とおぼれていた。</p> <p>793補助円・34.1g</p>	<p>24日(木) <b>土用丑の日献立</b> 発芽玄米入り うなぎごはん 富山の白えびのかき揚げ おろし添え 梅ときゅうりのサラダ 魚肉つみれ汁 トマト 小魚 牛乳</p> <p>土用の丑の日には「う」のつくものを食べると暑い夏を元気に乗り切れるといわれています</p> <p>787補助円・30.7g</p>	<p>25日(金) ココア揚げパン チキンマレード焼き コーンサラダ ミネストローネ 果物(ブルーベリー) 小魚 牛乳</p> <div data-bbox="1182 1839 1327 1873" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> <p>1学期終業式</p> </div> <p>ミネストローネはトマトを使ったイタリアのスープです。</p> <p>816補助円・37.9g</p>

今月の一人1日平均摂取量は821補助円、たんぱく質33.8g塩分3.7g、脂肪22.7g、カルシウム421mgです。