



# 7月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか) 血や肉となるもの	緑(みどり) 体の調子をととのえる	黄(き) 熱や力のもとになる	一口メモ	
1	月	おせきはん	あずき	<b>お山開き給食</b>	もちごめ こめ ごま	<p>〈お山開き〉の献立です。富士山が山梨県と静岡県にまたがっているので、山のもの(じゃがいも)と海のもの(ひじき)と一緒に食べて登山の無事を祈るという習慣があります。お楽しみすまし汁には、「富士山なると」が入っているかも♪</p>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのみそやき	さば みそ		さとう かたくりこ		
		ひじきとじゃがいものもの	ひじき あぶらあげ		こんにゃく にんじん いんげん		じゃがいも さとう あぶら
		おたのしみすましじる	ひじきさんなると うすまきなると かつおぶし		ほうれんそう しめじ にんじん ねぎ		ゼリー
ひじきゼリー							

今月は、真っ赤な太陽の光を浴びて育ったみずみずしい旬の食材と、都留市のおいしさを味わう献立を取り入れました

2	火	むぎごはん			こめ むぎ	<p><b>はし名人になろう</b></p> <p>①正しいえんぴつの持ち方ではしを1本持つ。 ②はしを「1」の字を書くようにたてに動かす。 ③もう1本のはしを親指のつけねから中指とくすり指の間に通す。 ④上のはしだけ動かすようにする。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ふたにくとピーマンのほそぎりいため	ふたにく	ピーマン にんにく しょうが たけのこ にんじん	さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	
		もやしのおえもの		もやし ほうれんそう にんじん	ナムルドレッシング	
		なすとみょうがのみそしる	とうふ にほし みそ	なす たまねぎ みょうが ねぎ		

3	水	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	<p><b>あなたはどっち??</b></p> <p>やきそばパン VS ごほうサラダパン</p>
		ソースやきそば	ふたにく	きゃべつ もやし たまねぎ にんにく しょうが ニラ	やきそばめん あぶら	
		ごほうサラダ		ごほう にんじん レタス	マヨネーズ(たまご) ごま さとう オニオンドレッシング	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		レバーいり にくだんごのスープ	レバーいりにくだんご	だいこん にんじん エリンギ えのき しょうが こまつな	さとう	







4	木	ちらしずし	こんぶ	れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ にんじん	こめ むぎ さとう	<p><b>七夕メニュー</b></p> <p>五節句のひとつで「星祭り」とも呼ばれています。満点の星空になることを願って、天の川や流れ星をイメージした献立です。</p> <p>みなさんが給食を食べて元気いっぱい過ごせますように!</p>
		うめびしお		うめほし りんご	さとう	
		たなばたオムレツ	たまご		さとう あぶら	
		てまきのり	のり			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ながれほしのチーズサラダ	チーズ	ブロッコリー きゃべつ きゅうり	わふうドレッシング	
		あまのがわそうめんじる	とりにく かまぼこ かつおぶし	みずな にんじん オクラ	そうめん	

7月7日は「七夕」です。七夕にそうめんを食べると病気にならないと言われています。

5	金	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	<p><b>7月の献立表の中から旬の食材を探してみよう!</b></p> <p>あじ うなぎ たこのり なす みょうが オクラ えだまめ トマト かぼちゃ あおじそ とうもろこし スッキーニ きゅうり ヤングコーン ゆうがお レタス パプリカ ピーマン モロヘイヤ レモン プラム あんず パイン</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのレモンに	とりにく	レモン しょうが	かたくりこ さとう あぶら	
		スパゲティサラダ		レタス きゅうり とうもろこし	スパゲティ イタリアンドレッシング	
		トマトスープ		たまねぎ トマト セロリ スッキーニ にんじん モロヘイヤ	じゃがいも さとう オリーブオイル	

8	月	むぎごはん			こめ むぎ	<p><b>世界の旅メニュー</b></p> <p>だいきだよ! なつやさい</p>
		めだまやき	たまご ぎゅうにゅう			
		ガパオふう そぼろいため	ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく あかパプリカ ピーマン レモン パジル	ごまあぶら かたくりこ さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるさめスープ		チンゲンさい たけのこ にんじん しいたけ	はるさめ ごま	

9	火	むぎごはん			こめ むぎ	<p><b>7月10日は納豆の日</b></p> <p>納豆は蒸した大豆に納豆菌を加え、発酵させてつくられる日本の伝統的な食べ物です。納豆には、たんぱく質やカルシウムのほかに、体の疲れをとってくれるビタミンB2も豊富に含まれています。</p> <p>納豆パワーで元気に過ごそう!</p>
		げんきもりもり♪ なつとうふりかけ	なつとう かつおぶし のり	かぼちゃ にんじん	さとう かたくりこ あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あじのしおやき	あじ			
		だいこんとふたにくのもの	ふたにく	だいこん こんにゃく にんじん いんげん	あぶら さとう	
		じゃがいものみそしる	わかめ にほし みそ	たまねぎ にんじん	じゃがいも	
オレンジ		オレンジ				

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
10	水	まるパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	<b>さあ、たのしい給食の時間がはじまるよ!</b> 手をしっかり洗って準備しよう  手のひら、手の甲(外側)、指先、手首まで洗おう!
		てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく しょうが	かたくりこ さとう	
		レタス		レタス		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なつやさいのラタトゥイユ	とりにく	トマト にんにく <u>たまねぎ</u> スズキーニ	さとう	
		かぼちゃとたまねぎのコンソメスープ		きパプリカ なす <u>バジル</u>	オリーブオイル	
11	木	むぎごはん			こめ むぎ	<b>食料自給率向上のためのアクション</b> ・食べ残しを減らす ・地元でとれる食材を日々の食事に活かす ・ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけしっかり朝ごはんを食べる ・いまが旬の食べものを選ぶ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		バリバリはるまき		にんじん きゃべつ たまねぎ みずくわい	はるさめ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	
		あおなとヤングコーンのちゅうかいため	いとかまほこ	ヤングコーン こまつな にんじん	ごまあぶら	
		なすいりマーボー	とうふ ぶたにく	なす <u>たまねぎ</u> しいたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
12	金	パイソパン	スキムミルク	パイソ 	こむぎこ さとう	<b>夏バテしないように</b>  しょくじはしっかりたべようね
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たこテたこやき	たこ かつおぶし	きゃべつ しょうが ねぎ 	こむぎこ さとう あぶら	
		くらのサラダ	くらげ わかめ	きゅうり レタス	ちゅうかドレッシング ごま	
		しおラーメン	ぶたにく なると	こら ねぎ にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが	ちゃんぽんめん ごまあぶら	
		ライチゼリー		ライチ	ゼリー	
16	火	むぎごはん		<b>都留市を味わおう給食</b>		心を込めていただきます! <b>都留市を味わおう給食</b> 今日の給食は、都留市の農家さんとお酢屋さんがつくった、「 <u>ゆうがお・じゃがいも・きゃべつ・玉ねぎ・ポン酢</u> 」を使ってつくりました。 食べものをつくってくれる人や料理をつくってくれる人に「感謝」の気持ちを持って、よく味わって食べましょう。
		ぎゅうにゅう <u>ポン酢</u>	ぎゅうにゅう 			
		やきさばのおろしポンず	さば 	だいこん しょうが	さとう	
		ゆうがおのそぼろに	とりにく あつあげ	<u>ゆうがお</u> しょうが にんじん <u>たまねぎ</u> グリンピース	かたくりこ さとう あぶら	
		きゃべつとじゃがいものみそしる	にほし みそ	<u>きゃべつ</u> しめじ こまつな	<u>じゃがいも</u>	
		れいとうみかん		みかん		
17	水	リットルパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	<b>愛してミルク?</b> 丈夫な骨や歯をつくるために <b>牛乳を、毎日飲もう!</b> 夏休み中も忘れないでね~ 
		あんずジャム		あんず	さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	
		わかめのすのもの <u>心の酢</u>	わかめ	きゃべつ きゅうり 	さとう	
		けんちんうどん	あぶらあげ かつおぶし	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	うどん ごまあぶら	
18	木	むぎごはん			こめ むぎ	<b>朝ごはん</b> ~できることから始めよう~ ① “食べる習慣”をつける 何か食べることから始めよう。 ② 慣れてきたら栄養バランスについて考えよう 「赤・黄・緑」の3色の食材をそろえるとバランスアップ! ③ 毎日決まった時間に食べるお腹が空くリズムができます。
		きゅうしょくのなつかしカレー 	ぶたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト りんご ビーマン スズキーニ なす にんにく しょうが	カレールー(にゅう) あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あおじそサラダ		あおじそ だいこん レタス きゅうり	あおじそドレッシング	
		ゆでとうもろこし		とうもろこし		
19	金	バターロールパン	たまご スキムミルク		こむぎこ さとう	<b>手づくりミートグラタン</b> 豚肉と玉ねぎをじっくり炒め、トマトソースで食材を煮込み、チーズをかけてこんがりと焼き上げました。 おいしくできたかな? 
		やまなしけんさん プラムいりやさいジュース 		プラム りんご レモン にんじん こまつな ケール フロccoliー ビーツ ほうれんそう アスパラガス あかじ だいこん ビーツ セロリ かぼちゃ めきゃべつ むらさききゃべつ はくさい たまねぎ レタス パセリ かつ		
		てづくりミートグラタン	だいたい ぶたにく チーズ	なす たまねぎ にんにく トマト しめじ パセリ	オリーブオイル	
		えだまめコールスロー		えだまめ きゃべつ にんじん	フレンチドレッシング	
		コンソメスープ		にんじん たまねぎ フロccoliー	<u>じゃがいも</u>	
22	月	うなぎませごはん 	おんせんワインうなぎ とりにく	ごぼう にんじん えだまめ しょうが	こめ むぎ さとう	<b>夏の土用入りメニュー</b> 土用とは、季節の変わり目のことを言います。 今日には山梨産の <b>温泉ワインうなぎ</b> を使った混ぜごはんです。 体調を崩しやすい夏には、食欲を増してくれ、夏バテ防止にも効果的な <b>うなぎ</b> を食べて、栄養をしっかりととりましょう!
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>夏の土用入り給食</b>		
		あつやきたまご	たまご こんぶ		さとう かたくりこ あぶら	
		たくあんのあえもの 	かつおぶし	たくあん こまつな <u>きゃべつ</u>	ごまあぶら	
		モロヘイヤとオクラのねばねばみそしる	とうふ にほし みそ	モロヘイヤ オクラ なめこ にんじん		

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。  
 また、食物のコンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。  
 ★下線の食材は、都留市産の食材です。

7月の給食目標

暑さに負けない  
食事をしよう!