



# 7月栗原小学校献立表



校長 古澤 健史  
栄養士

日曜	こんだて	おもな食品	1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	枝豆ごはん	米 むぎ 米サラダ油 えだまめ 清酒 食塩	674	26.1
	鶏ごぼうバーグ	とり肉 鶏卵 米サラダ油 でん粉 三温糖 ごぼう ねぎ しょうが 清酒 食塩 しょうゆ こしょう みりん		
	ゆでキャベツ	キャベツ		
	白玉しるこ	白玉もち あずきあん 三温糖 食塩		
2 (火)	冷やし肉うどん	あぶらあげ ぶた肉 冷凍うどん 三温糖 米サラダ油 干しいたけ ねぎ こまつな しょうが みりん 清酒 しょうゆ	584	26.9
	チーズ竹輪の磯辺揚げ	ちくわ チーズ 鶏卵 あおのり 薄力粉 なたね油		
	ごま和え	ごま こまつな にんじん もやし 三温糖 清酒 しょうゆ		
3 (水)	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン	677	23.9
	魚バジル蒸し	たら チーズ マヨネーズ(ノンエッグ) にんにく バジル 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ		
	フレンチサラダ	米サラダ油 三温糖 キャベツ にんじん スイートコーン 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ		
	ポテトポタージュ	牛乳 生クリーム じゃがいも 米 バター たまねぎ 食塩 こしょう 粉パセリ		
4 (木)	ジョア(ストロベリー)	ジョア(ストロベリー)	643	27.6
	なす入りミートソーススパゲティ	ぶた肉 チーズ スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 たまねぎ セロリー にんにく しょうが にんじん なす 精製塩 ぶどう酒 食塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース		
	フライドポテトサラダ	なたね油 じゃがいも にんじん キャベツ きゅうり 食塩 こしょう チリパウダー 穀物酢 しょうゆ 洋からし		
5 (金)	ちらし寿司	高野豆腐 あぶらあげ 刻みのり 米 米サラダ油 さとう 三温糖 ごま かんぴょう にんじん 干しいたけ 清酒 穀物酢 食塩 しょうゆ	600	18.3
	セタ汁	あぶらあげ とり肉 素麺 焼酎 にんじん こまつな 食塩 しょうゆ みりん 清酒		
	カルピスゼリーポンチ	カルピス さとう 粉寒天 ぶどう酒 バイン缶 黄桃缶 みかん缶		
8 (月)	かき揚げ丼	とり肉 鶏卵 モロヘイヤ たまねぎ にんじん かぼちゃ 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 なたね油 三温糖 清酒 食塩 ベーキングパウダー みりん しょうゆ	628	19.2
	すまし汁	とうふ えのきたけ ねぎ こまつな 清酒 食塩 しょうゆ		
	小玉すいか	すいか		
9 (火)	五目ご飯	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	590	28.6
	魚の照り焼き	メルルーサ 米サラダ油 清酒 みりん しょうゆ		
	磯香和え	刻みのり こまつな もやし えのき しょうゆ 清酒 みりん		
10 (水)	ヨーグルト	ヨーグルト	600	30.1
	コッペパン	コッペパン		
	キーマカレー	ぶた肉 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ ホールトマト缶 トマトジュース 食塩 カレー粉 ガラムマサラ ターメリック チリパウダー 中濃ソース ウスターソース しょうゆ		
11 (木)	いかサラダ	イカ 米サラダ油 薄力粉 三温糖 なたね油 キャベツ きゅうり にんじん 食塩 穀物酢 こしょう ぶどう酒	637	27.4
	もやしラーメン	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ ホールコーン 食塩 こしょう しょうゆ		
	シューマイ	とり肉 しゅうまいの皮 でん粉 三温糖 ごま油 ねぎ たまねぎ 干しいたけ しょうが こしょう 清酒 しょうゆ 食塩		
12 (金)	ナムル	もやし こまつな にんじん にんにく しょうゆ さとう ごま油 ラー油	582	22.6
	ジャンバラヤ	とり肉 ウインナー えび 米 米サラダ油 バター たまねぎ ホールトマト缶 ホールコーン 赤ピーマン 青ピーマン 食塩 ぶどう酒 こしょう パプリカ粉 チリパウダー		
	豆ハムサラダ	ハム たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん 食塩 こしょう しょうゆ 米サラダ油 粒マスタード		
16 (火)	レモンゼリー	レモンゼリー(市販)	665	24.5
	コーヒーミルク	コーヒーミルク		
	夏野菜カレー	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ にんにく しょうが 清酒 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう しょうゆ ガラムマサラ		
16 (火)	チキンサラダ	とり肉 にんじん きゅうり キャベツ 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ 穀物酢 三温糖 米サラダ油 ごま	665	24.5

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

今学期給食最後の月になりました。9月からも季節に合った食材で、安心、安全な給食を提供します。楽しみにしてください。



これから、暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さに負けずに元気な毎日を過ごすためにも、早寝早起きで生活リズムをととのえ、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気をつけましょう。夏は、冷たい物を食べる機会が多くなります。暑いからと冷たい物を摂りすぎると、胃腸の働きが低下し、食欲減退、腹痛、下痢や便秘などが起こり、夏バテの原因になります。防ぐためにも、食事の時は温かい飲み物を1食に1品はとり入れることをおすすめします。食事のバランスをととのえ、楽しい夏を過ごしましょう。



## 8月4日ははしの日



箸(はし)は中国で生まれてアジアに広がり、日本には弥生時代の終わり頃に伝わったといわれています。当時は神々をまつる祭器として使われていたようです。箸の持ち方は、日本のマナーとして非常に重要視されています。しかし、正しい持ち方を知らない人も少なくありません。箸の日は、そんな箸の基本を再確認し、美しい食事マナーを身に付ける良い機会となります。皿、箸、大豆を用意し、1分間に片方の皿から箸で大豆をつまみ、もう片方の小皿に何個移せるか挑戦してみてください。大豆で移すのが上手になったら、小豆、米にも挑戦してみてください。

7月26日から8月11日まで、第33回オリンピック競技大会、28日から9月8日まで、第17回パラリンピック競技大会がフランス・パリを中心に開催されます。栗原小学校の給食では、7月3日にパリ献立を提供します。フランスパン、フレンチサラダ、ポタージュなど代表する内容です。日本とパリの時差は7時間で、日本の方が早く朝を迎えます。各競技をテレビなどで観戦する場合は、体の調子をととのえて挑みましょう。

## 8月15日は終戦記念日

戦時中や戦後は大変な食糧難で、空き地などを畑にして、かぼちゃやさつまいもを育て、実やいもだけでなく、茎や葉までも食べていました。雑草なども貴重な食料でした。当時と今をくらべて平和について考えましょう。

