７月分学校給食予定献立表

令和7年度　　【給食目標】 暑さに負けないように食べよう　　所沢市立中央小学校

日	曜	献立名			(黄)おもにエネルギーのもとになる食品	(赤)おもに体をつくるもとになる食品	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
1	火	きなこトースト	牛乳	ポトフ こまつなサラダ	パン、さとう、こむぎこ、バター、あぶら、じゃがいも	きなこ、牛乳、ベーコン、ウインナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、こまつな、きゅうり、だいこん、とうもろこし	560	22.0
2	水	とうもろこしごはん	牛乳	ぶた肉のみそづけやき キャベツのポンずかけ いなかじる	こめ、バター、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉、みそ、とり肉、あぶらあげ、とうふ	とうもろこし、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、だいこん、こまつな	517	26.5
3	木	ごまみそうどん（うどん・しる）	牛乳	じゃがいものふわふわあげ えだまめ	うどん、あぶら、ごま、じゃがいも、こむぎこ、スパイスドックミックス	牛乳、とり肉、かまぼこ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しいたけ、こまつな、えだまめ	515	22.3
4	金	パセリライス	牛乳	オムレツ フレンチサラダ パンプキンポタージュ	こめ、むぎ、バター、さとう、あぶら、こむぎこ	牛乳、オムレツ、とり肉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、あかパプリカ、きゅうり	590	22.7
7	月	サケずし	牛乳	とり肉のしおこうじからあげ いそあえ たなばたじる	こめ、ごま、さとう、あぶら、かたくりこ、そうめん	べにサケフレーク、牛乳、とり肉、のり、かまぼこ	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、オクラ	553	22.3
8	火	タコとトマトのスパゲティ（スパゲティ・ぐ）	牛乳	まるかじりコーン フルーツポンチ	スパゲッティ、あぶら、さとう、ゼリー、みずあめ	牛乳、タコ、ベーコン、チーズ	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、エリンギ、にんじん、トマト、とうもろこし、なつみかん、もも、パイン	591	23.7
9	水	ぶたキムチどん（ごはん・ぐ）	牛乳	はるさめとわかめサラダ フォーのスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、はるさめ、こめこめん	牛乳、ぶた肉、わかめ、とり肉	キムチ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、だいずもやし、もやし、にら	518	24.2
10	木	ごはん	牛乳	サバのごまふうみあげ ネバネバあえ キャベツのとんじる	こめ、ごま、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、サバ、なっとう、かつおぶし、ぶた肉、みそ	しょうが、モロヘイヤ、オクラ、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、ごぼう、こんにゃく	578	27.3
11	金	ナン	コーヒーミルク	チリービーンズ やきウインナー ごぼうとじゃこのパリパリサラダ	ナン、ひよこまめ、さとう、こむぎこ、バター、あぶら、パンこ	コーヒーミルク、だいず、ぶた肉、ウインナー、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、こまつな、ごぼう	547	21.3
14	月	わかめごはん	牛乳	とうふつくねあんかけ おかかあえ きりぼしだいこんのみそしる	こめ、むぎ、ごま、かたくりこ、あぶら、さとう	わかめ、牛乳、とうふ、とり肉、たまご、、ベーコン、かつおぶし、みそ	にんじん、ねぎ、しょうが、はねぎ、こまつな、きりぼしだいこん、たまねぎ	527	23.0
15	火	ひやしちゅうか（ちゅうかめん・ぐ・しる）	牛乳	ジャンボぎょうざ えだまめ	ちゅうかめん、さとう、あぶら、ごま、こむぎこ、ぎょうざのかわ	牛乳、とり肉、ぶた肉	にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、こまつな、しょうが、えだまめ	563	25.2
16	水	きびごはん	お茶	さわらのみそづけやき こうやどうふのうまに ごまあえ	こめ、きび、さとう、あぶら、ごま	ギンサワラ、みそ、ぶた肉、こうやどうふ	おちゃ、にんにく、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、さやえんどう、キャベツ、もやし	437	27.7
17	木	なつやさいカレー（むぎごはん・ルー）	牛乳	カリポリサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、フローズンヨーグルト	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、トマト、しょうが、にんにく、かぼちゃ、セロリ、りんご、だいこん、きゅうり	582	22.7
							月平均	544	23.9

※ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士杉本（℡2995-5631）までご連絡ください。

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。１年のうちでも気温や湿度が高くなる６～９月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

七夕の行事食―そうめん

毎年７月７日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

納豆の日とは

「なっ(7) とう(10)」の語呂合わせから、関西納豆工業協同組合が関西における納豆の消費拡大のため、1981年に関西地域限定の記念日として定めました。

その後全国納豆協同組合連合会が1992年に改めて7/10を「納豆の日」と決めたことで全国的な記念日になりました。

「納豆の日」が、あまり納豆を好まない関西発祥だったとは意外ですね。

納豆の栄養

納豆は消化吸収がよく、ビタミンB2は原料の豆の時より約5倍にも増えます。また、血管をつまらせる病気を防ぐ働きもします。

納豆は臭いや味に好みがありますが、体にはとても良い食べ物なので、食べ方を工夫してぜひ好きになって欲しいものです。

10日の「ネバネバ和え」はごはんにかけるとさらにおいしくなります。

出典『全国学校給食協会・学校給食』『健学社・食育フォーラム』