



7月献立表

しちがつこんだてひょう

平成22年度

芦別市学校給食センター

日	曜日	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主に熱や力になる食品	備考	
1	木	★かぶのスーフ おこのみ単フライ フルーツ(みかん・パイナップル)・ジャム	牛乳、ベーコン、とりにく、 うずらのたまご、イカ	かぶ、たまねぎ、にんじん	コッペパン、あぶら	★1日(木) かぶのスーフ かぶの根はでんぷん消化酵素のジアスターゼを含み消化を助けます。 	
2	金	けんちん汁 やきとり もやしのチャーシューソテー	牛乳、ぶたにく、とうふ、 とりにく、チャーシュー	だいこん、ねぎ、にんじん、 もやし	ごはん、さといも、こんにやく、 あぶら、ごま		
5	月	玉ねぎのみそ汁 さばのてり焼き キャベツのソテー	牛乳、あぶらあげ、さば、 さつまあげ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、 キャベツ	ごはん、さとう、あぶら		
6	火	かしわうどん カレーコロッケ ジャム ⊕サキサキチーズ	牛乳、とりにく	ほうれんそう、にんじん、 ねぎ、キャベツ	コッペパン、うどん、 カレーコロッケ、あぶら	◇7日(水) 七夕デザート 七夕は七月七日の夜、天の川に隔てられた彦星と織姫が、年に一度だけ会うという伝説にちなむ行事です。七夕デザートとしてゼリーがつきます。	
7	水	ふるさと汁 豚肉のしょうが焼き 七夕デザート	牛乳、あぶらあげ、とうふ、 ぶたにく	たまねぎ、にんじん	ごはん、しらたま、こんにやく		
8	木	★ミートソーススパゲティ ウィンナーベーコン巻き 冷凍フルーツ(パイナップル)・ジャム	牛乳、ぶたにく、ウィンナー、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ	コッペパン、スパゲティ、 あぶら	★8日(木) ミートソーススパゲティ 先にスパゲティを皿に盛り、ミートソースをかけて食べましょう。一人分のミートソースの量はみそ汁やスープの量より、少なめになっています。	
9	金	しゅうまいスープ ホキフライ 焼き肉風味の野菜炒め	牛乳、しゅうまい、えび、 ホキ、ぶたにく	にんじん、ねぎ、はくさい、 もやし、キャベツ	ごはん、あぶら		
12	月	かきたま汁 さけのみそ焼き ミートボール炒め(小学生2こ・中学生3こ)	牛乳、たまご、あぶらあげ、 さけ、ミートボール	たけのこ、ほうれんそう、 えのき、にんじん、たまねぎ	ごはん、あぶら	◇14日(水) 豚キャベツ丼 豚肉とキャベツがたっぷり入っています。ごはんにかけて食べましょう。豚肉は疲労を回復する栄養素が入っています。 	
13	火	正油ラーメン ミニぎょうざ(1人3こ) ジャム ⊕おさつスティック	牛乳、ぶたにく、 ミニぎょうざ	キャベツ、にんじん、ねぎ、 メンマ、もやし	コッペパン、ラーメン、あぶら		
14	水	★豚キャベツ丼(ごはん+豚キャベツ丼の具) オムレツ フルーツ(りんご)	牛乳、ぶたにく、たまご	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、きくらげ	ごはん、さとう、ごまあぶら、 かたくりこ、コーンスターチ		
15	木	マカロニシチュー えびバーガーカツ ぶどうゼリー	牛乳、とりにく、なまクリーム、 えびバーガーカツ	コーン、たまねぎ、にんじん、 セロリ	こくとうパン、マカロニ、 じゃがいも、バター、あぶら、 ごまごこ	◇23日(金) 夏野菜カレー 今年も芦別市野花南町の方から、市内の小中学生のみなさんのために、とれたての「スッキーニ」を提供していただけることになりました。「スッキーニ」はイタリア語で「小さなかぼちゃ」という意味です。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。 	
16	金	とじごぼう汁 さんまのかば焼き ピピンパンテー	牛乳、とじごぼう、とうふ、 さんま	ねぎ、にんじん、だいこん、 もやし、ほうれんそう	ごはん、さとう、あぶら		
19	月	海の日					
20	火	カレーうどん たこやき(小学生2こ・中学生3こ) ジャム ⊕ハイチーズ	牛乳、とりにく、たこ、 あおのり	ほうれんそう、にんじん、 キャベツ、ねぎ	コッペパン、うどん、 コーンスターチ、あぶら	★14日(水) 豚キャベツ丼 豚肉とキャベツがたっぷり入っています。ごはんにかけて食べましょう。豚肉は疲労を回復する栄養素が入っています。	
21	水	野菜スープ 鶏肉のてり焼き もやしのソテー	牛乳、ベーコン、とりにく	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、えだまめ、 コーン、もやし	ごはん、じゃがいも、 ごまあぶら、ごま、あぶら、 さとう		
22	木	ウィンナースープ イカリングフライ(小学生2こ・中学生3こ) やきそば・ジャム	牛乳、ほたてフレーク、 ミニウィンナー、ベーコン、 イカリングフライ、あおのり	コーン、ねぎ、にんじん、 はくさい、キャベツ	コッペパン、あぶら、 やきそば		
23	金	夏野菜カレー ふくしんづけ メロンゼリー	牛乳、とりにく、なまクリーム	スッキーニ、にんじん、 たまねぎ、セロリ	ごはん、じゃがいも、 バター		
26	月	じゃが芋のみそ汁 チキン竜田揚げ(1人2こ) チンジャオロース	牛乳、ワカメ、とりにく、 ぶたにく	にんじん、ねぎ、たけのこ、 ピーマン	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう		

※ 購入物資の都合により献立を変更することがありますのでご承知おください。 ※ 新メニューには★が、注目メニューは太字になっています!

栄養量
月平均

小学生 650kcal
中学生 798kcal

上手に水分補給をしましょう!

私たちの体の65~70%は水分です。この水分は汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから、大量に汗をかき夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こす原因となります。



★ 食事から

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、三度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。



★ スポーツ時は

運動をしていて大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

