



7月給食献立表

日	献立	牛乳	血や肉になる赤の仲間	働く力になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
1木	コッペパン 夏野菜のチリコンカーン フライドポテト		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 だいず、 きんときまめ	コッペパン、 あぶら、 じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、ズッキーニ、さやいんげん、 トマト、ホールトマト	664 kcal 24.3 g 22.8 g 2.5 g	今日の献立には、夏野菜が4種類入っています。さてどれでしょう？また、どの食材も暑い夏を元気に過ごすための栄養が詰まっています。しっかりと食べて元気に過ごしましょう。
2金	牛丼 なすとかぼちゃのみそ汁 すいか		ぎゅうにゅう、 いがぎゅう、 あぶらあげ、 みそ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、しらたき、 はねぎ、なす、かぼちゃ、すいか	643 kcal 23.6 g 15.4 g 2.1 g	三重県産農畜水産物を活用 三重県から和牛（伊賀牛）と緑茶（三重県産）を提供してもらい、伊賀牛で牛丼を作っています。
5月	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスウ		ぎゅうにゅう、 とうふ、 ぶたひきにく、 あかみそ、ハム	ごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、はるさめ、 いりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はねぎ、もやし、きゅうり、 キャベツ、にんじん	658 kcal 26.2 g 19.7 g 1.9 g	麻婆豆腐に似ている麻婆春雨と麻婆茄子は、麻婆豆腐から派生した料理ではなく、別々の料理だそうです。
6火	麦ごはん 鮭のバーベキューソース 粉ふき芋 もやしスープ		ぎゅうにゅう、 さけ、 あおのり、 ベーコン、とうふ	むぎごはん、 こめ、あぶら、 さんおんとう、 じゃがいも、ごまあぶら	はねぎ、しょうが、にんにく、 もやし、にんじん、こまつな	672 kcal 26.7 g 20.0 g 2.2 g	比較的安くて使いやすい食材の「もやし」は、アスパラギン酸という栄養が含まれていて、運動で疲れた体を回復させる働きがあります。
7水	わかめごはん 厚揚げの味噌炒め 七夕にゅうめん		ぎゅうにゅう、 わかめ、 ぶたにく、 あつあげ、みそ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 そうめん	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、オクラ	664 kcal 25.5 g 18.4 g 2.5 g	七夕は奈良時代に中国から伝わり、その時期と同じくして、そうめんの原型とされる「素麺（くさへい）」も日本に伝わり、7月7日に素餅を供えること無病息災によいと言われ、お供えし、食されたそうです。
8木	ドライカレーサンド ポテトスープ		ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 ぎゅうひきにく、 ひきわりだいず、 ぶたにく	スライスパン、 あぶら、 さんおんとう、 パンこ、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、 エリンギ、ホールコーン、こまつな	632 kcal 27.9 g 21.4 g 2.6 g	ドライカレーの中にひきわりにした大豆がたくさん入っていますが、ひき肉と特に違和感なく食べられて、子どもたちにも人気です。
9金	麦ごはん 肉じゃが しらすあえ		ぎゅうにゅう、 いがぎゅう、 あつあげ、 ちりめんじゃこ	むぎごはん、 あぶら、 じゃがいも、 さんおんとう	たまねぎ、つきこんにやく、 あぶら、 にんじん、さやいんげん、キャベツ、 こまつな、もやし	626 kcal 24.8 g 14.8 g 1.3 g	三重県産農畜水産物を活用 三重県から和牛（伊賀牛）と緑茶（三重県産）を提供してもらい、伊賀牛で肉じゃがを作っています。
12月	ごはん 鯖のケチャップソース きゅうりのゆかりあえ けんちん汁		ぎゅうにゅう、 さば、 とうふ	ごはん、 かたくりこ、 あぶら、 さんおんとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、きゅうり、 キャベツ、ごぼう、にんじん、 つきこんにやく、ほししいたけ、 はねぎ	679 kcal 25.2 g 23.7 g 1.9 g	パリッ子給食のきゅうりは名張の農家さんが作ってくれたものを使います。夏にふさわしく水分補給と体を冷やす働きがある野菜の1つです。
13火	減量麦ごはん ジャージャー麺 中華スープ		ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 あかみそ、 とうふ	むぎごはん、 ちゅうかめん、 あぶら、 さんおんとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たけのこ、 ほししいたけ、はねぎ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、こまつな	623 kcal 25.4 g 17.3 g 2.5 g	ジャージャー麺は、中国北部の家庭料理です。本来の味は塩辛い味付けで、給食のような甘い味付けではないそうです。本来の味に近いものは、盛岡のじゃじゃ麺だそうです。機会があれば食べてみてください。
14水	夏野菜カレー ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 ぶたにく、 ツナみず、ほしひじき	むぎごはん、 あぶら、 じゃがいも、 むぎご、さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 かぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、 キャベツ、にんじん、ホールコーン、 こまつな	685 kcal 22.2 g 19.4 g 2.2 g	パリッ子給食のトマトとなすは名張の農家さんが作ってくれたものを使います。旬のおいしい地元夏野菜が名張で出回る季節ですね！
15木	コッペパン 鱈のハーブグリル 野菜ソテー とうもろこしのスープ		ぎゅうにゅう、 あじ、 とりにく	コッペパン、 オリーブあぶら、 パンこ、 あぶら、じゃがいも	キャベツ、にんじん、えだまめ、 ホールコーン、クリームコーン、 たまねぎ、こまつな	604 kcal 30.2 g 19.8 g 2.6 g	【みえ地物一番給食の日】 鱈（あじ）がたくさん出回る季節は夏ですが、比較的一年中出回る魚です。成長に欠かせないカルシウムや、ミネラルなどバランスよく含まれているお魚です。
16金	ピビンバ 豆腐の五目スープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、たまご、 あかみそ、とうふ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう	しょうが、にんにく、はねぎ、 きりぼしだいこん、にんじん、 もやし、ほうれんそう、 はくさいキムチ、たまねぎ、 えのきたけ、チンゲンサイ	629 kcal 24.0 g 17.6 g 2.5 g	【みえ地物一番給食の日】 1学期初ピビンバです。白菜キムチも使いますが、学校で使用するキムチは、辛みが少なく、あっさりとしていて食べやすいです。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。
 ◇パリッ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。12日「きゅうり」、14日「トマト」「なす」です。
 ◇みえ地物一番給食の日：15日・16日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。
 ◇三重県産農畜水産物を活用した給食：2日・9日「伊賀牛」「緑茶」



ごはんを食べないと、からだにえいようがとどかず、どんどんからだはよわります

おなかいっぱい、ごはんを食べられない！！

おちゃものみすぎると？

いただきます

いただきます

いっぱい！

げんき

どっちをのむかなあ？

さとうがたくさんは知っているよ！

ごはんを食べるまえに たくさんのお水をのむ？

暑い日がどんどん増えてきます。気温が高い時は、のどが渇く前に水分をこまめにとることが必要です。ただし、水分の取り方を間違えると、食欲がなくなったり、体がだるく重く感じたりします。飲む種類と、飲むタイミングを考え、元気に過ごしていきましょう！！