

2023年



7月 学校給食献立予定表



都留市教育委員会

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
3	月	わかめごはん ぎゅうにゅう とりのおろしソース きつねびだし なめこのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にぼし とうふ みそ	だいこん しょうが にんじん キャベツ こまつな なめこ こねぎ たまねぎ	こめ むぎ あぶら	熱中症に気をつけましょう！ 7月になり夏の本番です。 熱中症対策として、 外でも室内でもこまめな水分補給、 朝食を食べることが大切です！ 朝食を食べないと 熱中症になりやすくなってしまいます。
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう 二郎まんじゅう はっほうさい はるさめスープ	むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ぶた いか なると	キャベツ なら ねぎ にんにく しょうが こんにゃく しょうが にんじん はくさい たけのこ ヤングコーン しいたけ にんじん チンゲンさい しょうが	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	八宝菜の「八」 八宝菜の八は「八つの具材」 という意味ではなく、 「多くの具材」という意味です。 八宝菜を作るときは自分の 好きな食材を入れて 楽しみながら 料理するのが おすすめです。
5	水	こどもパン ぎゅうにゅう ささみのレモンに なつやすみのミネストローネ しらたまフルーツポンチ	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みかん	しょうが レモン にんにく あかパプリカ きパプリカ たまねぎ にんじん スズッキーニ トマト パセリ コーン みかん パイン もも	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ さとう あぶら オリーブオイル しらたまだんご	7月の献立表の中から 旬の食材を探してみよう！ アジ スズッキーニ ピーマン きゅうり とうもろこし トマト ゆうがお たまねぎ じゃがいも パプリカ オクラ レモン
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき だいこんサラダ じゃがいものみそしる	むぎ ぎゅうにゅう さけ ツナ にぼし みそ	さけ だいこん にんじん きゅうり こまつな たまねぎ にんじん しめじ	こめ むぎ あおじそドレッシング じゃがいも	お魚豆ちしき 鮭は成長や地域によって 6種類の呼び名があります。 アキサケ ケイジ としらす メジカ アキアジ ホッチャレ
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るいと言われています。						
7	金	ツイストパン ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグサルサソース ☆おほしさまのチーズサラダ あまのがわそうめんじる たなばたゼリー	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす チーズ かまぼこ かつおぶし かんてん	七夕給食 たまねぎ トマト しょうが にんにく ピーマン レタス キャベツ きゅうり にんじん ねぎ オクラ ぶどう みかん レモン	こむぎこ さとう あぶら さとう あぶら オニオンドレッシング そうめん さとう みずあめ	七夕メニュー 「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。
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのさいきょうやき スタミナいため つるしのめくみじる	むぎ ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく にぼし あぶらあげ みそ	都留市を味わおう給食 しょうが にんにく たまねぎ にんじん なら もやし キャベツ たまねぎ にんじん	こめ むぎ さとう あぶら さとう じゃがいも	都留市を味わおう給食 「つるしのめくみじる」の じゃがいもたまねぎは 都留市産です！ 都留市でとれた野菜を 味わってみてください！
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき くらげのちゅうかサラダ マーボー豆腐	むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くらげ わかめ ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが レタス きゅうり にんにく しょうが たけのこ ねぎ しいたけ にんじん	こめ むぎ こむぎこ はるさめ あぶら さとう ナムルドレッシング ごま ごまあぶら かたくりこ マーボー豆腐のもと	中華は地域によって料理が違います。 気温が高く雨が多い内陸の 四川料理は食欲が増すように 辛い香辛料を多く使います。 マーボー豆腐も四川料理の一つです！
12	水	ナン ジョア（プレーン） スマイルポテト カレーやさんのサラダふう キーマカレー	ジョア（プレーン） 世界旅メニュー インド ぶたにく	世界旅メニュー インド キャベツ にんじん みずな しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも あぶら にんじんだレッシング あぶら カレールウ	世界旅メニューインド 今日のメニューの 「カレーやさんのサラダふう」は 日本のカレー屋でよく出る サラダを再現しました。 日本では多くの外国料理が日本風に アレンジされています。

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	
13	木	やきおにぎり	かつお こんぶ ほたて		こめ あぶら	富士山の山登りシーズン 富士山は登山シーズンが山梨県と静岡県で違います。 2023年は山梨県側7月1日～9月10日 静岡県側7月10日～9月10日です。 今日は富士山に最も近いまち富士吉田市の名物「吉田うどん」を召し上がれ！	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいずボリボリ	だいず	あおのり	かたくりこ あぶら		
		ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん えだまめ	あぶら さとう ごま		
		よしだうどん	にぼし ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ねぎ	うどん		
		ふじさんゼリー			さとう あぶら		
14	金	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	ラタトゥイユってなあに？ フランスの郷土料理で夏野菜の煮込みのことです。 フランス語で「ラタ」は「こった煮」「トゥイユ」は「混ぜる」という意味があります。 つまりかき混ぜながらゆめ煮にしたものが「ラタトゥユ」です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チキンのバジルやき	とりにく	にんにく バジル	オリーブオイル		
		ラタトゥイユ	ウインナー	にんにく たまねぎ なす ブッキーニ きパプリカ トマト	オリーブオイル さとう		
		☆コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	あぶら ベシャメルソース コーンポタージュのもと		
17	月	海の日					
18	火	ゆかりごはん		あかしそ	こめ むぎ	ゆうがお 大正時代から栽培され、腎臓病の患者さんの食事によく使われていました。 きょうは都留市産のゆうがおをいただきます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		アジのしおやき	アジ				
		コロコロきゅうり		きゅうり しょうが	さとう		
		ゆうがおのみそしる	にぼし あぶらあげ みそ	にんじん ゆうがお こまつな			
19	水	パンプキンロール	スキムミルク	かぼちゃ	こむぎこ あぶら さとう	手作りコロッケ 今日は都留市産でとれたじゃがいもとたまねぎを使ってコロッケを手づくりしました！ 心をこめて作っているのでぜひ味わってください	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		「てづくりコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら		
		キャベツのせんぎり		キャベツ			
		いっしょくようちゅうのうソース					
		マカロニスープ	ベーコン まめミックス	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	マカロニ		

7月の給食目標

**規則正しい生活で
夏を乗り切ろう！**

7月になり夏休みに入ります。

睡眠不足は体の調子が悪くなりそこから感染症にかかりやすくなったり、熱中症になりやすくなったりします。

水分補給は飲み物だけでなく、食事からも補給しています。

良事からは水分以外にも塩分などの「ミネラル」という体を動かすために必要なものがあります。しかし、朝ごはんを食べると必要な水分とミネラルが回復します。つまりこれは熱中症には合

このほかにも、「室内にいても無理をしすぎないこと」「のどが渇く前に水分補給」を心がけましょう！

