別紙１

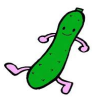
# 7月 分献立のお知らせ

（基本食）

◎アレルギー表示の見方について

①そば・落花生・かには使用していません。
②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○印をつけています。
③主食（ごはん、パン、めん）は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性（コンタミネーション）があります。

2021年度　　小学校　Aブロック　八戸市教育委員会 西地区給食センター Tel：0178(32)7890

| 日 | 曜日 | はし持参日 | 献立名 | アレルギー表示 卵 | 乳 | 小麦 | えび | おもに体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる<br>炭水化物、脂質を多く含む | おもに体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む | その他 | エネルギー（kcal） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | | ごはん | | | | | | ごはん | | | 630 | にくしゅうまい：ひとり２こ |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | ほうれんそうとたまねぎのみそしる | | | | | みそ | | ほうれんそう　にんじん<br>たまねぎ　ぶなしめじ | | | |
| | | | にくしゅうまい | | | ○ | | ぶたにく | こむぎこ | たまねぎ | | | |
| | | | ごんざ | | | ○ | | なまあげ　こんぶ | さといも　さとう | だいこん　にんじん<br>こんにゃく | しょうゆ | | |
| 2 | 金 | | さんしょくそうめん（めん） | | | ○ | | | さんしょくそうめん | | | 759 | |
| | | | さんしょくそうめん | | | ○ | | なると | | ほししいたけ　ほうれんそう<br>にんじん　ねぎ | しょうゆ | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | ほしがたコロッケ | | | ○ | | とりにく | じゃがいも　パンこ<br>なたねあぶら | たまねぎ | | | |
| | | | ほしのチーズサラダ | | ○ | | | チーズ　とりにく | ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | えだまめ　キャベツ<br>きピーマン | | | |
| | | | おほしさまのタルト | | | | | | おほしさまのタルト | | | | |
| 5 | 月 | | ごはん | | | | | | ごはん | | | 614 | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | とんじる | | | ○ | | ぶたにく　とうふ　みそ | じゃがいも　いたふ | ごぼう　キャベツ　にんじん<br>ねぎ | | | |
| | | | しらすいりたまごやき | ○ | | ○ | | たまご　しらす　わかめ | | | | | |
| | | | きりぼしだいこんのにもの | | | ○ | | あぶらあげ　さつまあげ | サラダあぶら　さとう | きりぼしだいこん　にんじん<br>ほししいたけ | しょうゆ | | |
| 6 | 火 | | ごはん | | | | | | ごはん | | | 591 | しろみざかなさいきょうやきは、ほねにきをつけてたべましょう。 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | キャベツとえのきたけのみそしる | | | | | あぶらあげ　みそ | | キャベツ　にんじん<br>えのきたけ | | | |
| | | | しろみざかなさいきょうやき | | | | | ミナミカゴカマス　みそ | | | | | |
| | | | キムチいため | | | ○ | | ぶたにく　なまあげ | サラダあぶら | もやし　にんじん　ねぎ<br>キムチ | しょうゆ | | |
| 7 | 水 | | こめこパン | | ○ | ○ | | | こめこパン | | | 676 | ミニトマト：ひとり２こ |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | なつやさいのカレーシチュー | | ○ | ○ | | ぶたにく　スキムミルク<br>なまクリーム | サラダあぶら | たまねぎ　にんじん<br>かぼちゃ　なす　にんにく<br>しょうが　トマト　チャツネ | カレールウ<br>ホワイトルウ | | |
| | | | はなやさいサラダ | | | ○ | | | ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | ブロッコリー　カリフラワー | | | |
| | | | ミニトマト | | | | | | | ミニトマト | | | |
| 8 | 木 | | ごはん | | | | | | ごはん | | | 587 | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | ささげのみそしる | | | | | みそ | じゃがいも | さやいんげん　ぶなしめじ | | | |
| | | | にくだんごのあまずに | | | ○ | | とりだんご | サラダあぶら | たまねぎ　にんじん<br>たけのこ　ほししいたけ<br>ピーマン | すぶたソース<br>しょうゆ | | |
| | | | ほうれんそうのパリパリあえ | | | ○ | | かつおぶし | さとう | ほうれんそう　はくさい<br>にんじん　たくあんづけ | しょうゆ | | |
| 9 | 金 | | ちゅうかそば | | | ○ | | | ちゅうかめん | | | 644 | |
| | | | かいそうラーメン | | | ○ | | わかめ　めかぶ　なると | | しなちく　コーン　ねぎ | しおラーメンスープのもと<br>ちゅうかスープのもと | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | コーンフライ | | | ○ | | | こむぎこ　パンこ<br>なたねあぶら | コーン | | | |
| | | | ジャーマンポテト | | | | | ベーコン | じゃがいも　サラダあぶら | たまねぎ　パセリ | | | |
| 12 | 月 | | ごはん | | | | | | ごはん | | | 606 | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | けんちんじる | | | ○ | | とうふ　あぶらあげ | さといも　ごまあぶら | こんにゃく　ごぼう<br>にんじん　だいこん　ねぎ | しょうゆ | | |
| | | | とりのごまてりやき | | ○ | ○ | | とりにく | ごま　パンこ | | | | |
| | | | もやしとちくわのいためもの | ○ | | ○ | | ちくわ | さとう　サラダあぶら | もやし　ピーマン | しょうゆ | | |
| 13 | 火 | | ごはん | | | | | | ごはん | | | 630 |  |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | じゃがいもとあぶらあげのみそしる | | | | | とうふ　あぶらあげ　みそ | じゃがいも | たまねぎ　にんじん | | | |
| | | | あじフライ | | | ○ | | あじ | パンこ　こむぎこ<br>なたねあぶら | | | | |
| | | | わかめとチキンのわふうサラダ | | | ○ | | わかめ　かんてん　とりにく | ごま<br>わふうごまドレッシング | きゅうり　あかピーマン | しょうゆ | | |
| 14 | 水 | | ごはん | | | | | | ごはん | | | 623 | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | もやしとなまあげのみそしる | | | | | なまあげ　みそ | | もやし　ねぎ | | | |
| | | | いわしうめしょうゆに | | | ○ | | いわし | | うめ | | | |
| | | | ぶたにくとやさいのうまに | | | ○ | | ぶたにく　こうやどうふ | じゃがいも　さとう | だいこん　にんじん<br>さやいんげん | しょうゆ | | |
| 15 | 木 | | ごはん | | | | | | ごはん | | | 598 | さばしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ○ | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | ひっつみ | | | ○ | | とりにく | ひっつみ　じゃがいも | ごぼう　にんじん<br>さやいんげん　なす<br>ほししいたけ　ねぎ | しょうゆ | | |
| | | | さばしおやき | | | | | さば | | | | | |
| | | | こまつなのおかかあえ | | | ○ | | かつおぶし | ごま | こまつな　にんじん　もやし | しょうゆ | | |

# 7月 分献立のお知らせ

（基本食）

◎アレルギー表示の見方について

①そば・落花生・かには使用していません。
②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に〇印をつけています。
③主食（ごはん、パン、めん）は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性（コンタミネーション）があります。

2021年度　　小学校　Aブロック　八戸市教育委員会 西地区給食センター Tel：0178(32)7890

| 日 | 曜日 | はし持参日 | 献立名 | アレルギー表示 卵 | 乳 | 小麦 | えび | 使用するおもな食品とからだの中でのはたらき おもに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む | おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む | おもに体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む | その他 | エネルギー（kcal） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 金 | | ひやしちゅうかそば | | | 〇 | | | ひやしちゅうかめん | | | 617 | ミニトマト：ひとり２こ<br>ひやしちゅうかのぐは、しきりざらにもりつけて、たべるときにめんにのせてたべましょう。 |
| | | | ひやしちゅうかスープ | | | 〇 | | | | | ひやしちゅうかスープ | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | 〇 | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | なまあげのカレーいため | | | 〇 | | ぶたにく　なまあげ　だいず | さとう　サラダあぶら | たまねぎ　にんじん<br>ピーマン　にんにく | しょうゆ | | |
| | | | ひやしちゅうか（ぐ） | 〇 | | 〇 | | とりにく　たまご　わかめ | | きゅうり　もやし | ひやしちゅうかスープ | | |
| | | | ミニトマト | | | | | | | ミニトマト | | | |
| 19 | 月 | | ごはん | | | | | | ごはん | | | 616 | ※しじみのからは、しょっかんにいれましょう。 |
| | | | ぎゅうにゅう | | 〇 | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | しじみじる | | | | | しじみ　とうふ　みそ | | ねぎ | | | |
| | | | いかよせフライ | | | 〇 | | いか　たちうお | パンこ　なたねあぶら | | | | |
| | | | きゅうりともやしのうめあえ | | | | | とりにく | | もやし　きゅうり　キャベツ<br>うめ | | | |
| | | | アップルシャーベット | | | | | | | りんご | | | |
| 20 | 火 | | ごはん | | | | | | ごはん | | | 627 | 毎月19日は食育の日 |
| | | | ぎゅうにゅう | | 〇 | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | かんぴょうのたまごとじじる | 〇 | | 〇 | | たまご　とうふ | でんぷん | かんぴょう　ほししいたけ<br>にんじん　さやいんげん<br>ねぎ | しょうゆ | | |
| | | | かいせんぼうぎょうざ | | | 〇 | 〇 | いか　えび | こむぎこ | キャベツ | | | |
| | | | マーボーなす | | | 〇 | | ぶたにく　だいず | はるさめ　サラダあぶら | なす　たまねぎ　ピーマン<br>あかピーマン | マーボーやさいソース | | |
| 21 | 水 | | コッペパン | | | 〇 | 〇 | | コッペパン | | | 654 | |
| | | | ブルーベリージャム | | | | | | ブルーベリージャム | | | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | 〇 | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | オニオンスープ | | | 〇 | | ベーコン | じゃがいも | たまねぎ　にんじん　コーン | コンソメ | | |
| | | | ハンバーグ | | | | | とりにく　ぶたにく | | たまねぎ | | | |
| | | | コールスロー | | | | | | ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | キャベツ　きゅうり<br>あかピーマン | | | |

◎ごはんとめん類の献立のときは、「はし」を家庭から持参させてください。
◎7月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、とり肉、じゃがいも、さやいんげん、ミニトマト、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、長ねぎ、白菜、にんにく、うめ、豆腐、しじみ、さば塩焼き、煮干し、りんごです。米は八戸産です。（天候により変更になることがあります。）
◎食材産地、放射性物質検査結果は、八戸市のホームページで公表しています。
◎加工食品は、使用する主な原材料を載せています。

## 夏を元気にすごす食生活のポイント！

### 栄養バランスのよい食事をしよう

1日3回の食事で主食、主菜、副菜、汁物をそろえ、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

### 温かい食べものをとろう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

### こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に、少しずつこまめに飲みましょう。

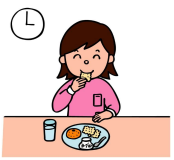
### しっかりすいみんをとろう

すいみんは体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで、十分なすいみんをとりましょう。

## おやつの食べ方を考えよう

### ポイント その１『時間を決める』

時間を決めずにだらだらと食べていませんか？食事をしっかりとるために時間を決めて食べましょう。



### ポイント その２『量を考える』

おやつは、ついつい食べすぎてしまいがちです。お皿に食べる分だけをとりわけるなど、量を考えてから食べるようにするといいですね。

### ポイント その３『食べる内容を考えよう』

食事で不足しがちなカルシウムやビタミンを含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販のおやつを食べるときは、食品表示を見ながら選び、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。

★果物や南部せんべい、するめなどもおすすめです。
★休日や夏休みは、手づくりおやつにもチャレンジしてみましょう！