

給食だより 7月号

令和3年度
明峰小学校

いよいよ暑い夏の到来です。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、気温や湿度も高く、熱中症や夏バテも心配です。こまめな水分補給を心がけましょう。

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント	な んでも食べて丈夫な体をつくろう	つ め（冷）たいもののとり過ぎに気をつけよう
や さい（野菜）をしっかり食べよう	す いぶん（水分）補給をこまめにしよう	み んなで食事をする機会をつくろう

第2弾！

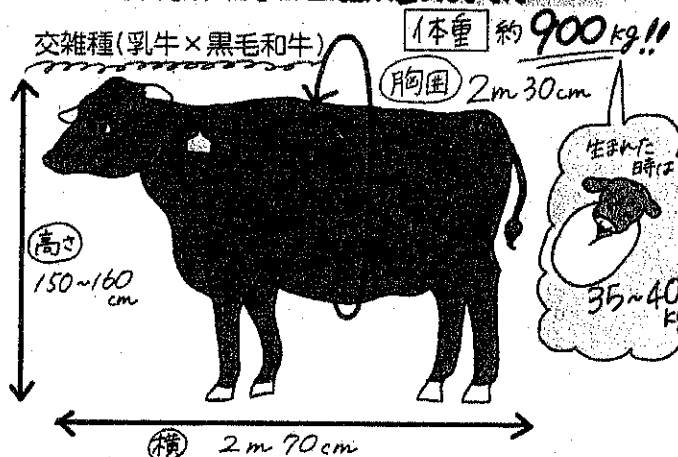
所沢牛が給食に！

令和3年度国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業により、所沢市東所沢にある「見澤牧場」で育てられている「所沢牛」を無償で提供していただきます。

7月はその第2弾ということで、7月1日（木）に「なすのミートグラタン」が給食で出ます。お楽しみに！



所沢牛を徹底解析！！



見澤牧場の 見澤さんにインタビュー！



見澤さんはいつからこの仕事を始めたのですか？



1972年から肥育を始めました。その前は酪農（牛乳）をしていました。だんだんと乳質管理が厳しくなり、利益が上がらず、牛乳を搾りながら肉牛も育てていましたが、肉牛のみとなりました。



みざわさん



毎日どんな仕事をしているのですか？



朝5時に起きて、まずエサ入れに残ったエサを混ぜます。牛はだ液のにおいを嫌がるので混ぜて食べさせます。そして牛舎内を一回りして牛の体調をチェックします。終わったら、子牛に牧草3kg、その他の牛はワラを与えます。ワラを食べ終わったところから配合飼料を与えます。子牛にもあげます。エサは、朝と夕の2回、配合飼料は3回与えています。



子供たちにメッセージをお願いします！

「所沢牛」のように大きくなってください！



みなさんのために届けていただきました！味わい感謝していただきます！



【目標】夏を元気に過ごすための食事を知ろう

令和3年度

所沢市立明峰小学校

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) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	バターロール 牛乳 なすのミートグラタン ABCスープ シャキシャキサラダ かがやき学級 とれたて じゃがいも♪	牛乳 ぎゅうにく チーズ ウィナー ツナ	にんにく にんじん たまねぎ なす キャベツ きょうな だいこん	パン あぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	653	24.9
2	金	えだまめごはん 牛乳 たいのわふうあんかけ とうがんのすましじる ゴーヤチャンプル	牛乳 たい とり ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	えだまめ しょうが にんじん もやし とうみょう たまねぎ ねぎ とうがん ゴーヤ えのき しいたけ	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	595	28.8
5	月	ごはん 牛乳 あげどりのねぎしおだれかけ もずくスープ なすのみそいため	牛乳 とり ぶたにく もずく みそ	しょうが ねぎ にんにく にんじん きょうな たけのこ なす たまねぎ ピーマン	こめ かたくりこ あぶら さとう	603	26.4
6	火	カリカリ うめごはん 牛乳 かんぱちのてりやき むらくもじる こうやどうふのごますあえ	牛乳 ちりめんじゃこ かんぱち とり とうふ たまご こうやどうふ	うめ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ	こめ さとう かたくりこ ごま	563	29.1
7	水	七夕献立 たなばた ひやしちゅうか 牛乳 かぼちゃのみつがらめ りんごゼリー	牛乳 やきふた かまぼこ かんてん	うめ おくら きゅうり もやし ねぎ にんじん かぼちゃ りんご	ちゅうかめん さとう あぶら バター	628	20.1
8	木	ガーリックフランス 牛乳 コーンチャウダー スパゲティサラダ れいとうパイナップル	牛乳 とり クリーム ハム	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ パイナップル	パン バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう スパゲティ マヨネーズ	667	21.3
9	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため かぼちゃのみそじる ねばねばあえ	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ なつとう かつおぶし	たまねぎ しょうが かぼちゃ おくら モロヘイヤ もやし にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ	601	27.5
12	月	ナン コーヒーマルク 牛乳 ウィナーのフリット チリビーンズ カラフルサラダ	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ なつとう かつおぶし	コーヒーマルク ハム ウィナー ぶたにく だいず	ナン こむぎこ あぶら ホットケーキミックス さとう パンこ	660	31.4
13	火	もずくとぶたの かくにごはん 牛乳 たいのしおやき とうがんのそぼろに きりぼしだいこんのカレーしおこうじいため	牛乳 ぶたにく もずく たい とり ツナ	しいたけ しょうが にんじん ねぎ とうがん えだまめ こんにゃく きりぼしだいこん にんにく	こめ さとう あぶら かたくりこ	588	30.4
14	水	イタリア献立 スパゲティ アマトリチャーナ 牛乳 じゃがまるくん さんしょくピクルス	牛乳 ベーコン ハム クリーム チーズ	なす にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト かぶ きゅうり	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	628	23.7
15	木	ごはん 牛乳 チンジャオロースー クレオパトラのスープ えだまめとひじきのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく ツナ とり たまご ひじき	にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん モロヘイヤ たまねぎ きくらげ だいこん こまつな えだまめ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	587	29.1
16	金	ひやし きつねうどん 牛乳 かぼちゃとゴーヤのかきあげ スイカ	牛乳 とり あぶらあげ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ ゴーヤ とうもろこし スイカ	うどん さとう あぶら こむぎこ かたくりこ	566	22.1
19	月	なつやさい カレーライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ おたのしみデザート	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん なす トマト しょうが にんにく ピーマン レモン かぼちゃ りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ バター あぶら さとう おたのしみデザート	651	20.8
						平均	615 25.8

★ 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。予めご了承ください。

★ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。



七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。織女と牽牛が年に一度、7月7日に会えることができます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いことを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



鹿児島県産のかんぱち・愛媛県産の真鯛が7月の給食に登場！

鹿児島県産のかんぱちと愛媛県産の真鯛を農林水産省の国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業により、無償で提供していただきます。これは、新型コロナウイルスの感染拡大により、輸出や外食需要が減ったため、消費拡大を図る目的で補助金を受け、実施している事業です。

7月の給食でかんぱちを1回、真鯛を2回提供します。

お楽しみに！

