



## ● 7月の献立から ●

2日 八王子産のとうもろこし

旬のとうもろこしを茹でていただきます！

7月の八王子産野菜→玉ねぎ、じゃがいも、小松菜、大根、にんじん、きゅうり、ズッキーニ、キャベツ、にんにく、かぼちゃ、トマト、ピーマン、なす、長ねぎ、かぶ、枝豆



7日 「七夕」

桑の葉粉で色付けした「笹の葉揚げ」、そうめんて天の川、にんじんで短冊、かまぼこで星を表した「七夕汁」を提供します。

10日 八王子産はちみつ

高月町・戸吹町・川口町・滝山町の養蜂場で採れたはちみつを使い、はちみつマスタードチキンを作ります。



16日 姉妹都市・小田原市の下中玉ねぎ

海風と栄養豊富な土壌で育つ下中玉ねぎは、辛みが少なく、やわらかい食感が特徴です。牛丼にさせていただきます。

## 牛乳パックのリサイクル

毎日開いた牛乳パックは、給食室で洗って乾かした後、リサイクルされています。これまで市内の全小・中・義務教育学校で約**3,879万枚**もリサイクルされました！

### リサイクルされた牛乳パックはどうなるの？



牛乳パックはリサイクルされ、新たな牛乳パックなどに生まれ変わります。小さな行動でも、積み重ねれば社会を動かす大きなエネルギーになります。



### 和食

『ま・ご・わ・や・さ・し・い』でバランスの良い食事を！

<b>ま</b> まめ 豆・豆製品 	<b>ご</b> ごま 種実類 	<b>わ</b> わかめ などの海藻 	<b>や</b> やさい 	<b>さ</b> さかな 	<b>し</b> しいたけ きのこ類 	<b>い</b> いも 
--------------------------	------------------------	---------------------------	------------------	------------------	---------------------------	-----------------

「まごわやさしい」のススメ！

今までの食事に足りないものを少しプラス！

- ・サラダにごまをふる
- ・魚の頻度を増やす

まずは毎食1～2品を目標に！

- ・汁物や炒め物に、海藻、きのこなどを加える

冷凍食品や缶詰、乾物も活用！

- ・冷凍野菜、乾燥わかめや豆の水煮缶など



### 健康

今のうちから減塩を意識しよう！

#### 【減塩習慣チェック！】

- ラーメンなどのスープはすべて飲み干す
- 濃い味のが好き
- ドレッシングやソースをたくさんかける
- 外食やコンビニの食事をよくする
- ウィナーやハムなどの加工食品が大好き



チェックが多い人ほど塩分を摂りすぎている可能性があります！



#### 【1日の塩分摂取量の目標量】

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

日本人はこの数値の**1.5倍**も多く塩分を摂っています！

#### 減塩 今日からできる減塩の工夫

##### 「麺類の汁は飲まない」

ラーメン1杯分には、1日の塩分量が含まれているので飲みすぎ注意！

##### 「調味料はつける」

調味料は皿に出してかけすぎを防ぐ！



##### 「食品表示を見る」

コンビニや飲食店に行った時に塩分量をチェックしてみよう！

##### 「香辛料や薬味を活用」

スパイスや出汁の活用で塩をたくさん使わなくてもおいしくなる！



八王子市立

中学校

日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です!)			体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価 エネルギー たんぱく質
	主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	1群	2群	5群	6群	3群	4群	
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1水	海鮮あんかけ やきそば	牛乳	青のりポテト わかめとえのきのスープ	豚肉 えび いか	青のり わかめ 牛乳	中華めん でんぷん ポテト	ごま油 油	にんじん にら	たけのこ、玉ねぎ キャベツ、もやし、長ねぎ きくらげ、にんにく 根しょうが、えのき	758kcal 32.7g
2木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華春雨サラダ 茹でとうもろこし 	豆腐、豚肉 みそ、ハム	牛乳	米、さとう でんぷん はるさめ	油、ごま油 ごま	にんじん にら	長ねぎ、玉ねぎ、根しょうが にんにく、しいたけ、もやし きゅうり、とうもろこし	755kcal 29.6g
3金	「まごわやさしい」献立 菜めし	牛乳	さわらの照り焼き ごま和え 呉汁 荳わかめのにんにく炒め	さわら、油揚げ 豚肉、大豆 豆腐、みそ	くきわかめ 牛乳	米、さとう じゃがいも	油、ごま ごま油	青菜 小松菜 にんじん	もやし、えのきたけ、大根 玉ねぎ、しいたけ、にんにく	806kcal 38.6g
6月	きなこ揚げパン	牛乳	ウインナーポトフ 大根サラダ	きな粉 ウインナー 鶏肉	牛乳	コッペパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油	にんじん	玉ねぎ、キャベツ、大根 コーン、もやし	756kcal 27.1g
7火	七夕献立 ちらし寿司	牛乳	笹の葉揚げ 野菜の南蛮漬け 七夕汁 	鶏肉、油揚げ えび、卵 笹かまぼこ 豆腐、かまぼこ	きざみのり 牛乳	米、さとう 小麦粉 そうめん	ごま、油 ごま油	にんじん	根しょうが、しいたけ かんぴょう、枝豆、きゅうり 大根、キャベツ、長ねぎ	751kcal 35g
8水	ごはん	牛乳	はち大根と豚の角煮 たまごスープ 果物(小玉すいか)	豚肉、鶏肉 卵、豆腐	わかめ 牛乳	米、さとう でんぷん		チンゲンサイ	根しょうが、大根 玉ねぎ、すいか	758kcal 32.5g
9木	夏野菜の カレーライス	牛乳	わかめサラダ ピーチヨーグルト 	豚肉	わかめ、牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	米、小麦粉 じゃがいも さとう	油、バター ごま油	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ、なす、にんにく 根しょうが、きゅうり キャベツ、コーン、黄桃缶	841kcal 23.3g
10金	ガーリックコーン ライス	牛乳	はちみつマスタードチキン ココロサラダ ABCスープ 	鶏肉	牛乳	米、でんぷん はちみつ さとう マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ 油	ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ、にんにく、コーン 大根、きゅうり、キャベツ セロリ	803kcal 29.9g
13月	ごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き 野菜のおかか和え 豚汁 果物(冷凍みかん)	赤魚、油揚げ かつおぶし粉 豚肉、豆腐、みそ	牛乳	米 じゃがいも	ごま油 油	小松菜 にんじん	にんにく、長ねぎ、もやし ごぼう、大根、しめじ こんにゃく、みかん	750kcal 37.2g
14火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ フレンチサラダ ジュリエヌスープ	豆腐、豚肉 牛肉、卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク	米、パン粉 さとう	油 オリーブ油	にんじん	玉ねぎ、キャベツ コーン	786kcal 28.7g
15水	ごはん	牛乳	にぎすの唐揚げ ピーマン炒め みそ汁 枝豆 	豚肉、豆腐 油揚げ、みそ	にぎす わかめ 牛乳	米、でんぷん ピーマン じゃがいも	ごま油 油	にんじん ピーマン	にんにく、根しょうが たけのこ、玉ねぎ、しいたけ きくらげ、長ねぎ、枝豆	750kcal 30g
16木	下中玉ねぎの牛丼	牛乳	ピリ辛もやし 小松菜のかきたま汁 果物(オレンジ) 	牛肉、卵 豆腐	わかめ 牛乳	米、さとう でんぷん	ごま油	にんじん 小松菜	しらたき、玉ねぎ、もやし 根しょうが、きゅうり しめじ、パレンシアオレンジ	827kcal 33.6g
17金	スパゲティ ミートソース	牛乳	大根わかめサラダ フルーツゼリー 	ベーコン 豚肉	わかめ 粉寒天 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油、ごま油	にんじん トマト	玉ねぎ、セロリ、にんにく 大根、枝豆、コーン オレンジジュース フルーツミックス缶	888kcal 33.6g
21火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 小松菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 果物(冷凍みかん)	さば、油揚げ かつおぶし粉 豆腐	牛乳	米、さとう じゃがいも	油	小松菜 にんじん	はくさい、もやし、ごぼう 長ねぎ、大根、こんにゃく みかん	853kcal 32g
22水	ガーリックトースト (国産小麦パン)	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ パレンシアオレンジ	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	国産小麦パン じゃがいも、 さとう、小麦粉	バター ごま油	にんじん	にんにく、玉ねぎ グリーンピース、きゅうり コーン、大根 パレンシアオレンジ	857kcal 32.9g
23木	ゆかりごはん	牛乳	厚焼き卵 ピリ辛肉じゃが 野菜と油揚げのごま和え	卵、鶏肉 豚肉、油揚げ	牛乳	米、さとう じゃがいも	油、ごま ごま油	ゆかり粉 にんじん 小松菜	玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ にんにく、こんにゃく、もやし	845kcal 29.5g
24金	キムチチャーハン	牛乳	いかのネギ塩焼き たまご入り中華スープ フルーツ白玉	豚肉、いか 鶏肉、卵	わかめ 牛乳	米、押麦 でんぷん 白玉	油 ごま油、ごま	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	長ねぎ、根しょうが、キムチ にんにく、玉ねぎ フルーツミックス缶	769kcal 36g

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。  
毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しています。

夏休みイベントのお知らせ

☆ 夏休み元気応援ランチ inはちっこキッチン寺田

日程: 7月27日(月)~7月31日(金) 11:30~12:30  
対象: 八王子市内在住の小・中学生  
参加費: 1食あたり 子ども300円  
申し込み: 6月29日(月)~7月13日(月)  
※定員を超えた場合は、12:30~の枠を増やす予定です

☆ 八王子の農家さんと  
夏休み料理教室!

日程: 8月3日(月) 9:30~  
対象: 八王子市内在住の小・中学生  
参加費: 1人500円  
申し込み: 6月29日(月)~7月13日(月)

詳細は給食センター寺田の  
HP・インスタグラムに公開します☺

