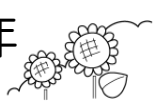


令和5年



7月予定献立表



大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	食塩相当量 (g)	
3	月	○	ごはん	あじの揚げ煮 豚汁 三色ごま和え ソフール	あじ ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう もやし	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油	801 38.0 17.8 2.6	
4	火	○	焼きそば	フランクフルト 野菜サラダ (ドレッシング) レモンカスタードタルト	ぶた肉 フランクフルト	牛乳	にんじん フロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ きゅうり コーン	中華麺 タルト	油 ドレッシング	690 23.3 33.1 3.2	
5	水	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き けんちん汁 ひじきのマリネ	とり肉 とうふ ハム	牛乳 ひじき チーズ	パセリ にんじん パプリカ	レモン汁 だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	米 砂糖	油	792 34.6 26.6 3.2	
6	木	○	麦ごはん	ハッシュドポテト 夏野菜カレー とうもろこし	とり肉	牛乳 小麦粉	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 でん粉 じゃがいも パン粉	油 バター	851 25.7 21.6 2.7	
7	金	ジョア	ちらしずし (きざみのり)	さばのホリッソ煮 七タ汁 和風サラダ 七タゼリー	さば とり肉 とうふ なると かまぼこ	ジョア のり	にんじん オクラ ほうれん草	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ ねぎ えのきたけ オレンジ果汁	米 そうめん 砂糖 セリー マーマレード でん粉	油	807 29.3 19.5 3.0	
10	月	○	ごはん	デミカツ丼の具 小松菜と玉ねぎのみそ汁 じゃがいものきんぴら	ぶた肉 油揚げ みそ とり肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	857 36.5 24.1 2.6	
11	火	○	テーブル ロール	ルバーグ 照り焼きソース トマトスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (マヨネーズ)	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト フロッコリー	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ カリフラワー	パン 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	743 28.4 33.0 3.4	
12	水	○	ごはん	厚焼きたまご フォーのスープ ガパオライスの具 ぶどうゼリー	卵 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル	はくさい もやし ねぎ 玉ねぎ	米 フォー 砂糖 ゼリー	ごま油 油	902 34.4 26.4 2.5	
13	木	○	ごはん	赤魚のしおこうじ焼き ぶた肉とこんさいのみそ汁 肉じゃが	赤魚 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 玉ねぎ 枝豆 ごぼう	米 じゃがいも 砂糖	油	775 37.7 17.0 2.7	
14	金	○	ごはん	とり肉のアーモンドみそ絡め かきたま汁 きゅうりのなんばんづけ	とり肉 みそ とうふ 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 でん粉 米粉 砂糖	油 アーモンド ごま油 ごま	819 31.9 25.6 3.2	
18	火	○	シュガー トースト	ポークビーンズ イタリアンサラダ (ドレッシング) 冷凍みかん	白いんげん豆 ぶた肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	マーガリン 生クリーム 油 ドレッシング	843 29.8 27.5 2.7	
19	水	○	ごはん	とり肉のおろしソースがけ さつまいもと玉ねぎのみそ汁 ほうれん草のおかかあえ アップルシャーベット	とり肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ りんご	米 砂糖 さつまいも	ごま	786 33.0 20.8 2.4	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量	830kcal	806
たんぱく質	34.3g(範囲26.9~41.5g)	31.9
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.4
食塩相当量	2.5g以下	2.8



水分補給の大切さ

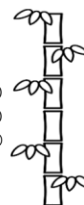


私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



今月の地元産は...

【豚肉】13日 飯田裕一（大栄十余三）
【にんじん】1~7日 伊藤耕佑（川上）
【とうもろこし】6日 香取輝彦（桜田）



☆ 毎年恒例のとうもろこしが6日（木）に登場します。みらい学園の5年生が皮むきをしてくれます。
● 1本1本丁寧にむいた、旬の味を味わってくださいね。

