



7月予定献立表



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杯分 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	○	ごはん	チキンナゲット ハヤシルー コーンサラダ (ドレッシング)	牛肉 とり肉 おから	牛乳 ｽｷﾞﾓﾙﾄ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄ ｷﾞｬｳﾘ ｺｰﾝ	米 じゃがいも 砂糖 ﾋﾞﾝｺ	油 生ｸﾘｰﾑ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	841	27.6
4	月	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き すまし汁 いそべあえ	ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	りんご しいたけ ねぎ もやし	米 でん粉		794	34.7
5	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) シークワサータルト	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 ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄ ｷﾞｬｳﾘ ｺｰﾝ	ﾊﾞﾝ ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 じゃがいも 砂糖 ﾀﾙﾄ	ﾏｰｶﾞﾘﾝ 生ｸﾘｰﾑ 油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	901	29.7
6	水	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き ほうれん草と油揚げのみそ汁 じゃがいものきんぴら	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	ﾊﾟｾﾘ にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ ごぼう レモン	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	809	37.0
7	木	ｼｮｱ	ちらしずし 刻みのり	さばのｶｯﾌﾟ ﾚｰｽ煮 七タ汁 ほうれん草と卵のおひたし 七タゼリー	さば 卵 とり肉 とうふ なると かまぼこ かつお節	ｼｮｱ のり	にんじん ｵｸﾗ ほうれん草	たけのこ れんこん しいたけ ねぎ もやし ﾍﾞﾝｼﾞ かﾝﾋﾞｮｳ	米 砂糖 そうめん ゼリー でん粉	ごま	803	31.4
8	金	○	麦ごはん	ヒレカツ 夏野菜カレー とうもろこし	ぶた肉 とり肉	牛乳 ｽｷﾞﾓﾙﾄ	かぼちゃ ﾋｰﾏﾝ ﾄﾏﾄ にんじん	なす 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 でん粉 ﾊﾞﾝｺ	油 ﾋﾞﾀｰ	889	32.6
11	月	○	ごはん	ハンバーグおろしソース とうふとわかめのみそ汁 ほうれん草のおかかあえ ばくがゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん しめじ ねぎ 玉ねぎ レモン もやし ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄ	米 砂糖 ゼリー でん粉	ごま	853	33.9
12	火	○	テーブル ロール	トマトソーススパゲッティ 牛肉コロッケ (ソース) グリーンサラダ (ドレッシング)	ウインナー 牛肉	牛乳	にんじん ﾋｰﾏﾝ 赤ﾋｰﾏﾝ ﾄﾏﾄ ﾋﾞｼﾞﾙ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	玉ねぎ セロリ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄ	ﾊﾞﾝ 小麦粉 ｽﾊﾟﾞﾞﾞﾃﾞ 砂糖 ﾋﾞﾝｺ じゃがいも	ｵﾘｰﾌﾞ油 油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	858	24.5
13	水	○	キャロット ピラフ	とり肉のﾊﾞｰﾏｽﾀｰﾄﾞ 焼き ABCスープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾌﾗ傢ｰのﾗﾀﾞ (ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) カットオレンジ	とり肉	牛乳	にんじん 赤ﾋｰﾏﾝ ﾊﾟｾﾘ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄ 玉ねぎ ｺｰﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｶﾘﾌﾗ傢ｰ ｵﾚﾝｼﾞ	米 はちみつ ﾏｶﾛﾆ	油 ﺗﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	847	33.7
14	木	○	ごはん (ふりかけ)	赤魚の一夜干し 豚汁 和風サラダ ソファール元気ヨーグルト	赤魚 ぶた肉 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖	油	760	38.2
15	金	○	ごはん	とり肉のから揚げ かきたま汁 きゅうりのなんばん漬け 冷凍マンゴー	とり肉 とうふ なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり マンゴー	米 でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油	821	31.4
19	火	○	ナン	カレーミート オムレツ ツナサラダ (ドレッシング) アップルシャーベット	ぶた肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ﾋｰﾏﾝ	玉ねぎ きゅうり ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄ ｻﾞﾝｺ	ﾅﾝ 小麦粉 でん粉	油 ﺗﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	856	39.7

★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	836
たんぱく質	34.3g(範囲26.9~41.5g)	32.9
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.6
食塩相当量	2.5g以下	3.1

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

もうすぐ夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして、朝食を食べなかったりと、不規則になりがちです。生活リズムがくずれると、立て直すことは大変ですので、休みに入っても、早起きをして朝食をしっかりと食べる生活を送りましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう!

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも重要な水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう!

夏の水分補給のコツは、「のどかわく前に少しずつとる」です。ぶたんは水や麦茶などとするのがよいでしょう。

肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べる!

のどがよいかや冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたソース料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意!

体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かしたり、暑い日中でも扇風機を利用して室温を下げすぎないようにする。また長時間はタイマーを使うなど工夫していきましょう。

食中毒に気をつける!

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中華でよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を適切に管理し、できた料理はなるべく早く食べてみましょう。

夏野菜をたっぷり食べる!

夏の水揚げ野菜はビタミンやミネラルが豊富です。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。

毎年恒例のとうもろこしが8日(金)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。

今月の地元産は...
 【豚肉】5日 飯田裕一(大栄十倉三)
 【にんじん】1日 伊東泰則(多良貝) 4日~8日 越川清治(横山) 11日~14日 北崎正博(一坪田)
 【とうもろこし】8日 香取輝彦(桜田)