



7月 予定献立表



令和4年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			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群	2群	3群	4群	5群	6群	
					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	
1	金	○	ごはん	五目そぼろ キャベツの塩昆布あえ にらぶた汁 パックとうふ（しょうゆ）	卵 とり肉 かつお節 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	ごぼう キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ えだ豆	米 さとう	油 ごま ごま油	794 37.5 22.3 2.6
4	月	○	キムチ チャーハン	揚げぎょうざ 中華風コンスープ すいか	ぶた肉 とうふ ベーコン 卵 豆乳	牛乳	にんじん にら こまつな	キムチ ねぎ コーン 玉ねぎ すいか	米 麦	ごま油 油	857 26.6 27.7 2.8
5	火	○	ココア シュガー トースト	ツナサラダ パンプキンポタージュ メロン	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ メロン グリーンピース	パン さとう 米粉	マーガリン ドレッシング 油	853 25.9 38.1 3.6
6	水	シ ョ ア	発芽米 ごはん	星のコロケ とうもろこし 夏野菜カレー	ぶた肉	ショア チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	なす 玉ねぎ ズッキーニ とうもろこし	米 じゃがいも	油 オリーブ油	877 26.2 17.4 3.0
たなぼたこんだて				手巻きすしの具 〔のり 納豆 いかスティック〕 たまご焼き ツナマヨネーズ キャベツのたくあんあえ そうめん汁 七タゼリー	いか 卵 なつとう ツナ かつお節 とり肉 なた かまぼこ	牛乳 のり	にんじん オクラ	キャベツ たくあん しいたけ	米 さとう そうめん ゼリー	油 マヨネーズ ごま	825 30.0 22.0 3.9
8	金	○	わかめ ごはん	鮭のごまみそ焼き きゅうりの風味漬け いももち汁	さけ みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 麦 さとう いももち	ごま ごま油	840 33.9 21.7 3.2
11	月	○	パエリア	パンプキングラタン ミネストローネ 冷凍みかん	とり肉 いか ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト いんげん	玉ねぎ キャベツ セロリ えだ豆 みかん マッシュルーム	米 麦 じゃがいも さとう	バター 油 オリーブ油	792 29.6 22.4 3.1
12	火	○	ごはん	ほきのみそマヨネーズ焼き ごぼうと牛肉の炒め煮 えび団子のすまし汁 一口ピーチゼリー	ほき みそ 牛肉 えび	牛乳 チーズ	パセリ にんじん いんげん ほうれん草 きぬさや	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ	米 さとう ゼリー	マヨネーズ ごま油	781 32.3 17.8 2.8
13	水	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き ほうれん草とねぎのポンずあえ じゃがいものみそ汁 コアヨーグルト	とり肉 みそ かつお節 油あげ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	ごま	800 37.1 17.2 2.4
14	木	○ シメ ジ	スパゲティ	ハムチーズピカタ コーンとかにかまぼこのサラダ（マヨネーズ） ペスカトーレソース	ハム 卵 牛肉 かにかま えび ベーコン 大豆 いか	牛乳 チーズ	パセリ トマト にんじん	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	スパゲティ 小麦粉	油 マヨネーズ バター	788 33.9 29.6 3.2
15	金	○	麦ごはん	えびしゅうまい 中華あえ ジャージャーどうふ	えび ぶた肉 かまぼこ 卵 生あげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 でん粉 マロニー さとう	ごま ごま油 油	855 30.2 22.1 3.3
19	火	○	ナシゴレン	コーンフ레이크チキン トマトとたまごのスープ ゴールドキウイフルーツ	とり肉 えび ベーコン 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ レタス キウイ	米 麦 さとう でん粉 コーン	ごま油 マヨネーズ	801 40.6 20.7 3.5

「夏ばて」に要注意!

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活面で気をつけることの確認です。

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.5g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

3食きちんと食べる!

「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



「主菜」「副菜」落ちに注意!

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。



少しずつこまめに水分補給!

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただ一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。



★今月の地元産★

【にんじん】堀越一仁（大清水）

池上貴之（小菅）

【小松菜】堀越一仁（大清水）

池上貴之（小菅）

【とうもろこし】香取輝彦（桜田）

【メロン】富岡正史（大栄十餘三）

【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）

冷たいもののとりすぎ注意!

冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給に適しません。



※飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給できることも忘れないうでください。ご飯やみそ汁からも水分が補給できます。そして夏が旬の野菜やくだものも水分や無機質（ミネラル）を多く含みます。

●お知らせ●

7月分の給食費は、8月31日が納付日（振替日）です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

2学期の給食は、9月2日（金）から始まります。

