



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1杯分 - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	○	ペンネ・ポロネーゼ	みさごとぼうピザ フルーツポンチ むらさきもチップス	ぶたにく だいたず さつまあげ	こなチーズ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン とまと	たまねぎ セロリ マッシュルーム ごぼう みかん おうとう バイン	ペンネ きびざとう ぎょうざのか わ ゼリー	バター サラダあぶら ごま	611 24.5 20.1 1.8	
4	月	○	はつがまい ごはん	ししゃものなんばんづけ キャベツのみそじる ツナとやさいのごまあえ	ししゃも とうふ あぶらあげ かまぼこ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロccoli	ながねぎ キャベツ もやし	こめ はつがまい きびざとう	なたねあぶら ごま	604 21.2 19.3 2.4	
5	火	○	ミルクロールパン	ハッシュドビーフ スマイルポテト2こ なりたえんじょうじさんのブルーベリージャム	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム ブルーベリー レモン	パン じゃがいも こむぎこ きびざとう じゃがいも さとう	バター なまクリーム サラダあぶら	634 21.3 27.2 1.6	
6	水	○	むぎごはん	マーボーとうふ ちゅうかサラダ ココアむしパン	とうふ ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん なら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし	こめ おおむぎ きびざとう でんふん マロニー さとう こむぎこ チョコチップ	サラダあぶら ごまあぶら	738 26.1 23.3 2.3	
7	木	○	ちらしずし	そうめんじる ほしのHガ-グデシ ヌア-ス とみおがさんのメロン	あぶらあげ たまご とうふ	きざみのり ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みずな	れんこん かんびょう しいたけ マッシュルーム メロン	こめ きびざとう そうめん・ひやむ ぶ	なたねあぶら	635 23.2 17.1 2.2	
8	金	○	むぎごはん	うなまき(成田山のめくみ) なりたのごまつなサラダ なりたのくたくさんさけかすじる	うなぎ ぶたにく あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう きざみのり	のざわな ごまつな にんじん	しょうが ながねぎ コーン えのきたけ だいこん れんこんスライス しいたけ	こめ おおむぎ きびざとう はるまきのかわ こむぎこ さとう きつまいも	なたねあぶら サラダあぶら	650 20.9 20.7 1.8	
11	月	○	むぎごはん	なりたのめくみ・みさとどん さわにわん かじゅうグミ	ぶたにく	ぎゅうにゅう きざみのり	ごまつな にんじん	しょうが れんこん ごぼう えのきたけ ながねぎ	こめ おおむぎ でんふん さつまいも きびざとう はるさめ グミ	なたねあぶら ごま	642 20.1 14.8 1.9	
12	火	○	サフランライス	ドライカレー ごまつなのソテー こたますいか	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ セロリ エリンギ コーン こたますいか	こめ	サラダあぶら バター	572 20.9 17.4 2.3	
13	水	○	ガーリックライス	とりにくのレモンからあげ えだまめサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	にんにく コーン マッシュルーム しょうが レモン キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ なす グリーンアスパラガス セロリ	こめ でんふん じゃがいも	サラダあぶら なたねあぶら	616 22.9 17.4 2.7	
14	木	○	バターロール	さけのマリネソース かとりさんのとうもろこし かぼちゃのシチュー	さけ	ぎゅうにゅう	パセリ かぼちゃ にんじん	たまねぎ レモン とうもろこし セロリ	パン でんふん さとう こむぎこ	サラダあぶら バター	635 25.0 27.0 2.7	
15	金	○	むぎごはん	ポークカレー ゴーヤチャンプルー キウイフルーツ	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にがり コーン キウイフルーツ	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ	サラダあぶら なたねあぶら	654 19.0 18.9 2.4	
19	火	○	ひつまぶしごはん	おいわいすましじる すのもの かたぬきチーズ	うなぎ ほしがたなると あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	キャベツ ながねぎ きゅうり	こめ きびざとう	ごま	624 21.8 19.8 2.7	

★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。

夏の行事と行事食

夏真っ盛り7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介いたします。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	635
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	22.2
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.3
食塩相当量：	2.0g以下	2.2

<p>七夕 (7/7)</p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p>土用の丑 (今年は7/23)</p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p>	<p>お盆 (7/15または8/15前後)</p> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたれています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、やさしいまるいつく「精進料理」野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p>
---	---	--

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける 涼しい場所に行く	日差しを避ける 日傘や帽子を着用する	水分・塩分補給 こまめに水分と塩分を補給する	体調を整える 十分な睡眠と栄養を摂る
---------------------------	------------------------------	----------------------------------	------------------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり