

令和6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杯分 (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			
1	月	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き けんちん汁 三色ごま和え	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	レモン汁 だいこん ごぼう ねぎ もやし	米 砂糖	ごま油 ごま		754	34.1
2	火	○	背割り コッペパン	焼きそば あつやきたまご ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (マヨネーズ)	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ カリフラワー	パン 中華麺 砂糖	油 マヨネーズ		822	31.1
3	水	○	ごはん	ガイヤーン(タイ風焼き鳥) フォーのスープ グリーンサラダ(ドレッシング)	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	ねぎはくさい もやし キャベツ	米 砂糖 フォー	ごま ごま油 ドレッシング		767	30.8
4	木	○	麦ごはん	クロック 夏野菜カレー オレンジ	とり肉	牛乳 スチムル	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ グリーンピース オレンジ	米 ジャがいも 麦 パン粉 小麦粉 小麦粉	油		828	24.3
★たなばた献立★					7月7日は七夕です。天の川に見立てたそうめんを食べたり、笹竹に願い事を書いた短冊をかざったりします。								
5	金	ジョア	ちらしずし (きざみのり)	さばのおかか煮 七夕汁 和風サラダ 七夕ゼリー	さば かつお節 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 ねぎ えのきたけ しいたけ	米 そうめん 砂糖 ゼリー	油		816	29.9
8	月	○	ごはん	ぎょうざ 春雨ととり肉のスープ ピピンパ にんじんゼリー	とり肉 ぶた肉 卵 みそ	牛乳	にんじん ら 絹さや こまつな	ねぎ ごぼう もやし キャベツ 玉ねぎ	米 春雨 砂糖 小麦粉 でん粉 ゼリー	ごま油 ごま		749	29.5
9	火	○	ナン	ほうれん草オムレツ ABCスープ カレーミート ラフランスゼリー	卵 とり肉 ウインナー ぶた肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ピーマン ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	ナン マカロニ 小麦粉 ゼリー でん粉	油		854	35.4
10	水	○	ごはん	とり肉のおろしソースがけ かきたま汁 キャベツのおかかあえ アップルシャーベット	とり肉 とうふ 卵 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん レモン汁 玉ねぎ キャベツ もやしりんご	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油		807	34.8
11	木	○	ごはん	あじフライ(ソース) とうふと玉ねぎのみそ汁 じゃがいものきんぴら	あじ とうふ 油揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ ねぎ	米 ジャがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも	油 ごま ごま油		818	35.9
12	金	○	ごはん	とり肉のアーモンドみそ絡め すまし汁 きゅうりのなんばんづけ	とり肉 みそ とうふ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	しいたけ 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		806	32.2
16	火	○	マヨコーン トースト	にくだんご照り焼きソース コンソメスープ フルーツポンチ	とり肉 ウインナー	牛乳	パセリ にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ もも パインレモン汁	パン ジャがいも ゼリー 砂糖	マヨネーズ 油		737	21.0

★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	796
たんぱく質	34.3g(範囲26.9~41.5g)	30.8
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	23.4
食塩相当量	2.5g以下	2.7

夏を元気に過ごそう!

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

学校栄養士と作る「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ

日時 7月26日(金) 10:00~13:00
会場 もりんびあこづ 2Fキッチンスタジオ
内容 親子で協力して夏向けの料理を作って試食をする
対象 市内在住4~6年生児童とその保護者
未就学児の入場はご遠慮いただきます(火気等使用するため)
定員 9組18名(応募多数の場合は抽選)
参加費 無料
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭きタオル
筆記用具・水筒(飲み物)
申し込み方法 7月5日(金)までに、申し込みフォームにて

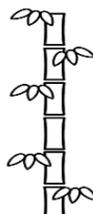


参加者には7月10日までにご連絡させていただきます



★今月の地元産★

【にんじん】伊東泰則(多良貝)
伊藤耕佑(川上)
【さつまいも】高木友哉(桜田)
【たまねぎ】金森史明(新田)
【ぶた肉】2日、9日 飯田裕一(大栄十余三)



6月分の給食費振替日は、7月31日(水)です。
7月分の給食費振替日は、9月2日(月)です。
お早目に口座へのお入金をお願いします。