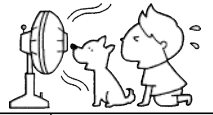




令和6年7月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
1(月)	米飯 ふりかけ 牛乳 ししゃものフライ ポイルドキャベツ 豚汁	牛乳 ししゃも	キャベツ にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 大豆油 でんぶん	野菜わかめふりかけ 中濃ソース 塩 こしょう	802 28 553	消化を助ける 「キャベツ」
2(火)	米飯 あさりの佃煮 牛乳 肉豆腐 茎わかめサラダ	あさり佃煮 牛乳 豚肉 焼き豆腐	糸こんにゃく にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん	米 砂糖	酒 醤油 和風乳化ごまドレッシング	787 424	京都の郷土料理 「肉豆腐」
3(水)	米飯 のり佃煮 牛乳 酢豚 中華コーンスープ	ひじき入のり佃煮 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	生姜 たけのこ にんじん しい たけ たまねぎ ピーマン たまねぎ とうもろこし クリー ムコーン 根深ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 じゃ がいも 大豆油 砂糖 でんぶん	酒 醤油 フィッシュカル シウム 中華スープの素 塩 オイスターソース ト マトケチャップ 酢 とりがらスープ 中華ス ープの素 塩 こしょう 薄 口醤油	787 27.9 432	日本の伝統食 「佃煮」
4(木)	ミルク食パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースか け 野菜スープ セタボンチ	スキムミルク 牛乳 豚肉 鶏肉 鶏肉	たまねぎ マッシュルーム ピー マン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小かぶ セロリ	パン 大豆油 砂糖 でんぶん 大豆油 じゃがいも	ウスターソース デミグラ スソース トマトケチャッ プ 塩 こしょう 塩 スープス トック 醤油 とんこつ スープ	757 29.7 378	行事食「セタボンチ」
5(金)	米飯 夏野菜のカレー 牛乳 コールスロー 枝豆コロッケ	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん かぼちゃ なす トマト ピーマン キャベツ きゅうり レッドキャ ベツ えだまめ	米 大豆油 じゃがいも じゃがいも パン粉 小 麦粉 大豆油 でんぶん 砂糖	赤ワイン カレー粉 カ レールウ とんかつソース 塩 フィッシュカルシウム とりがらスープ コールスロードレッシング 塩 こしょう	876 26.5 435	静岡県内産の食材 「枝豆コロッケ」
8(月)	麦入り米飯(5%) ふりかけ 牛乳 アジのお茶塩こうじ焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツの即席漬け	牛乳 あじ 豚肉 塩昆布	茶 生姜 にんじん たけのこ しい たけ たまねぎ キャベツ	米 麦 大豆油 大豆油 砂糖 じゃがい も でんぶん ごま	ひじきふりかけ 塩こうじ かつおだし 醤油 酒 フィッシュカルシウム み りん 塩	768 32.3 420	魚を食べよう 「アジのお茶 塩こうじ焼き」
9(火)	うどん 唐しみそあんかけ 牛乳 ポテトサラダ ヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 ハム ヨーグルト	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ たけのこ しいたけ 根深 ねぎ 赤ピーマン キャベツ きゅうり	うどん 大豆油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	塩 酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 こしょう	780 31.6 551	うどんのルーツを知らう 「うどん」
10(水)	米飯 牛乳 生揚げの中華煮 しゅうまい パンサンスー	牛乳 生揚げ 豚肉 豚肉 ハム 錦糸卵	にんじん もやし 白菜 テンゲ ンサイ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草	米 大豆油 砂糖 でんぶん 小麦粉 でんぶん パン 粉 春雨	中華スープの素 オイス ターソース 醤油 砂糖 塩 中華ドレッシング	850 33.7 443	大豆製品を食べよう 「生揚げの中華煮」
11(木)	麦入り米飯(5%) 牛乳 コロッケ 大豆の機煮 みそ汁 食パン チョコレートクリーム 牛乳 オムレツのきのこソースかけ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 鶏卵 ハム ベーコン	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 大根 小松菜 根深ねぎ	米 麦 じゃがいも パン粉 大 豆油 砂糖 小麦粉 で んぶん 大豆油 砂糖 パン 春雨	しょうゆ みりん 塩 醤油 かつおだし 昆布だし	840 27.1 461	みんな大好き 「コロッケ」
12(金)	食パン チョコレートクリーム 牛乳 オムレツのきのこソースかけ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏卵 ハム ベーコン	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんじん キャベツ とうもろこ し にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ	パン チョコレートクリーム 大豆油 砂糖 タビオカ でんぶん オリーブ油 じゃがいも マカロニ	塩 こしょう トマトケ チャップ ハヤシルウ と んかつソース 赤ワイン 酢 フレンチドレッシング とりがらスープ スープス トック 塩 フィッシュカ ルシウム こしょう	762 28.3 399	イタリア料理 「ミネストローネ」
16(火)	米飯 牛乳 チキンカツ にんじんのきんぴら 実だくさん汁	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 糸こんにゃく たけのこ 大根 しいたけ 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油 大豆油 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも でんぶん	塩 醤油 みりん かつおだし 赤唐辛子粉 かつおだし しいたけ フィッシュカルシウム 塩	881 28.7 427	栄養たっぷり 「にんじんのきんぴら」



令和6年7月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
17 (水)	米飯 牛乳 マーボーカレー豆腐 もやしとにらのソテー 冷凍みかん	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ 葉ねぎ にんにく 生姜	米 大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん	酒 醤油 カレー粉 みり ん 塩 中華スープの素 トウバンジャン 酒 塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース	796 31.1 441	野菜をたっぷり摂ろう 「もやしとにらのソテー」
18 (木)	ミルク食パン ジャム 牛乳 フランゴパッサリーニョ グリーンサラダ とうがんスープ	スキムミルク 牛乳 鶏肉	レモン レタス きゅうり 枝豆 キャベ ツ にんじん しめじ とうがん 小 松菜 根深ねぎ	パン いちごジャム オリーブ油 でんぷん 小麦粉 大豆油 ごま油 でんぷん	フライドチキンパウダー 白ワイン フィッシュカル シウム コールスロッドレッシング とりがらスープ 醤油 中 華スープの素 酒 塩 こ しょう	787 32.8 486	旬を味わおう 「とうがんスープ」
19 (金)	米飯 ふりかけ 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の煮物 おひたし	牛乳 さば みそ 油揚げ わかめ	切干大根 にんじん こんにやく ほうれん草 キャベツ にんじん	米 砂糖 でんぷん 砂糖	たまごふりかけ かつおだし 醤油 醤油 かつおだし	830 28.3 577	魚を食べよう 「さばのみそ煮」
22 (月)	米飯 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 わかめスープ 杏仁かん	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵	にんじん たまねぎ 白菜 キム チ もやし にんじん えのきたけ キャベツ	米 大豆油 ごま油	酒 塩 中華スープの素 フィッシュカルシウム 醤 油 とりがらスープ 中華スー プの素 塩 こしょう 薄 口醤油	758 26.8 430	アジアの料理に 親しもう
23 (火)	ソフトめん シーフードソース 牛乳 海藻サラダ 大豆といりこのポリポリ揚げ	鶏肉 あさり えび いか チーズ 牛乳 スキムミルク 牛乳 海藻ミックス 大豆 かえり煮干し	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ トマトピューレ きゅうり キャベツ にんじん	ソフトめん 大豆油 マーガリン 小 麦粉 砂糖 生クリーム でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	トマトケチャップ ウス ターソース スープストッ ク 赤ワイン こしょう 塩 とんこつスープ 青じそドレッシング 醤油 みりん	805 37.4 569	よく噛んで食べよう 「大豆といりこの ポリポリ揚げ」
24 (水)	米飯 牛乳 豆腐の落とし揚げ 野菜の含め煮 野菜のからし和え	牛乳 豆腐 桜えび 鶏卵 豚肉	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう 根深ねぎ こんにやく にんじん れんこん キャベツ 小松菜 もやし	米 ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 砂糖 じゃがいも	酒 醤油 塩 酢 みりん かつおだし かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子 粉	891 32.7 528	大豆製品を食べよう 「豆腐の落とし揚げ」

※ パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等が混入する可能性があります。
 ※ めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。
 そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざることがあります。献立表を確認し十分に注意してください。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、
 「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社

食育だより バランス

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。



牛乳でカルシウムをとろう

今年度から、学校給食で飲み残した牛乳の捨て方がかわりましたが、知っていますか?
 給食の食べ残しが多い食品の一つに牛乳があるのですが、毎日の給食で欠かさず牛乳が出る理由は、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるからです。小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれますが、牛乳のカルシウムは吸収率が高いという研究結果があります。成長期は、体をつくるためにカルシウムが多く必要になります。給食がない夏休み中でも、毎日牛乳を飲んで、カルシウムをしっかりとりましょう。

休みの日も
牛乳を
飲もう!



のどがかわく前に

水分補給を こまめにしよう



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして体温調節をします。水分不足はその調節する力を働かしくしてしまいます。ですから、水分は少しずつこまめにとろうようにしましょう。