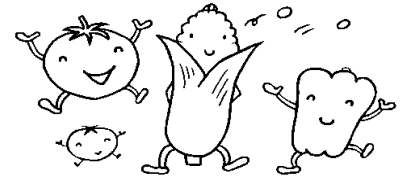




7月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1 月	ツナそぼろごはん (ごはん・ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう	「このごはん、好き!」という人も多いようです。主食であるごはんは活動のエネルギー源。しっかり食べましょう。			
	牛乳	牛乳						
	みそけんちん 味付け煮干し	とうふ みそ にぼし	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	じゃがいも ごまあぶら さとう ごま		779 31.8 390 2.7		
2 火	麦ごはん			こめ むぎ	【旬の食材・なす】 徳川家康ゆかりの「折戸なす」を使います。丸みのある形と、なめらかな食感が特徴です。			
	牛乳	牛乳						
	黒はんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ あぶら				
	なすみそ和え とうがん汁	なまあげ みそ とりにく	おりどなす えだまめ とうがん ねぶか	さとう あぶら		719 25.3 341 2.5		
3 水	ジュース	ぶたにく ひじき	こんにゃく しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら	【沖縄県の料理】 沖縄の料理は暑い時期にぴったり!「ジュース」は炊き込みごはん、「チャンブルー」は「炒める」の意味です。			
	牛乳	牛乳						
	ゴーヤチャンブルー	とうふ たまご かつおぶし	たまねぎ ゴーヤ にんじん	あぶら				
	もずく汁 冷凍パン	たら とうにゅう もずく	だいこん パン			717 33.2 361 3.4		
4 木	夏野菜のカレーライス	ぶたにく スkimミルク	たまねぎ かぼちゃ トマト おりどなす ピーマン しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら	【ふるさと給食の日&七夕】 駒越の枝豆を塩ゆでにします。お星さまに願いを込めて、カレーには☆の人参を入れます。当たると良い事があるかも…♪			
	牛乳	牛乳						
	枝豆 七夕ゼリー	とうにゅう	えだまめ レモン メロン	さとう		810 30.1 410 3.1		
	黒糖パン			ロールパン こくとう		ホキという白身魚を油で揚げて、ケチャップ・とんかつソース・赤ワイン・みそ・砂糖で作ったミックスソースをかけます。		
牛乳	牛乳							
ホキのミックスソース コーンサラダ 豆腐とほうれんそうのスープ	ホキ みそ とうふ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ ほうれんそう	でんぷん あぶら さとう あぶら さとう	757 34.5 388 3.5				
8 月	麦ごはん			こめ むぎ	チンゲンサイは中国から伝わった野菜で、白菜の仲間です。油と合わせることで、ビタミンなどの吸収率がアップします。			
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら				
	チンゲンサイのソテー		キャベツ コーン チンゲンサイ	ごまあぶら でんぷん		710 28.3 322 2.5		
9 火	麦ごはん			こめ むぎ	かつお・まぐろ・さば・あじ…給食では色々な魚を使うようにしています。それぞれの魚のもようや大きさを知っているかな?			
	牛乳	牛乳						
	かつおカツ 煮びたし みそ汁	かつお とうふ みそ わかめ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	あぶら パンこ こむぎこ		696 24.9 422 2.4		
	マーガリンパン 牛乳 チーズオムレツ	牛乳 たまご チーズ		ロールパン マーガリン		【世界の料理：フランス】 もうすぐパリオリンピックが開幕します。そこで、応援の気持ちを込めて、フランス風の献立してみました☆彡		
牛乳	牛乳							
ラタトゥイユ ブラマンジェ	とうにゅう	たまねぎ キャベツ トマト なす かぼちゃ にんじん にんにく いちご	あぶら さとう	803 25.8 400 2.8				
11 木	カレー南蛮うどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ ねぶか にんじん	うどん	カレー粉などの香辛料には食欲を促進させる効果があります。妙め物や煮物などの料理に少し加えるのもおすすめです。			
	牛乳	牛乳						
	大豆とじゃこの揚げ煮	だいず にぼし		さつまいも あぶら でんぷん さとう ごま				
	冷凍みかん		みかん			795 34.8 506 3.0		
12 金	麦ごはん			こめ むぎ	「カルシウム=骨」のイメージがありますが、骨の材料になるだけでなく、筋肉を動かすために神経伝達にも関わっています。			
	牛乳	牛乳						
	生揚げの中華煮	なまあげ ぶたにく	もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん しいたけ	さとう でんぷん ごまあぶら				
牛乳	牛乳							
シューマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ	831 33.7 550 2.2				
16 火	ハンバーガー (パン・ハンバーグ・キャベツ)	とりにく ぶたにく	キャベツ	パン さとう でんぷん	暑いからと冷たいものばかり食べたり飲んだりしていませんか?夏バテの悪化につながるので、とりすぎにはご注意ください。			
	牛乳	牛乳						
	ミルクスープ	牛乳 とりにく	たまねぎ コーン にんじん	じゃがいも				
	ソーダゼリー	とうにゅう		さとう		728 31.2 450 2.8		



7月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
17 水	麦ごはん ふりかけ	たまご のり		こめ むぎ さとう	もうすぐ待ちに待った夏休み！ お休みの間も規則正しい生活を 心がけ、夏休み明けも 元気に登校してくださいね☆	665	25.1	466	2.7
	牛乳	牛乳							
	あじのさんが焼き	あじ	ごぼう にんじん しょうが						
	野菜の含め煮		こんにゃく にんじん ごぼう いんげん	じゃがいも さとう					
	みそ汁	みそ	キャベツ たまねぎ こまつな えのき						
18 木	とうもろこしごはん		コーン	こめ	【旬の食材・とうもろこし】 主食も夏らしく。とうもろこし を炊き込んだごはんです。	666	32.9	363	3.0
	牛乳	牛乳							
	焼き肉	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん りんご しょうが にんにく	あぶら					
	みそ汁	みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう しめじ						
19 金	麦ごはん			こめ むぎ	豚肉にたくさん含まれている ビタミンB ₁ は、ごはんなどの 炭水化物を体内でエネルギーに 変えるのに必要な栄養素です。	674	26.3	315	1.8
	牛乳	牛乳							
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら					
	野菜炒め		キャベツ ほうれんそう もやし	あぶら					

※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。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室では
パート調理員を募集しています

イラスト出典：健学社

★7月7日（日）は『セタ』です★



セタは離れ離れになった織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる日です。セタによく食べられているのがそうめんです。細く白いそうめんを織姫が紡ぐ糸や天の川の見立てています。そこに輪切りにすると☆のかたちになるおくらを飾ります。

給食では7月4日（木）にセタゼリーをつけます。

お菓子の食べすぎ&ジュースの飲みすぎに注意！

暑い時には冷たいアイスやジュースがおいしいですね。また、家にいる時間が多いとついお菓みに手が…。

おかしやジュースには砂糖や油が多く含まれています。おかしを食べすぎてしまってその後のごはんが食べられない、なんてことが続くと、栄養が不足して夏バテなどになってしまいます。

- ・時間を決めて食べる
 - ・食べる（飲む）分だけお皿やコップに出す など
- 食べすぎ&飲みすぎにならないよう気をつけましょう。



二まめに水分補給！

のどがかわくまえにコップでこまめに

ふだんは水か麦茶で

すいとうはすずい場所に

ペットボトルのみのこし注意

夏休みあけも元気に登校してね！

