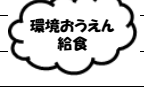


7月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日 (曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える (緑) カロテン、ビタミンCを 多く含む	主に力や熱の もとになる (黄) 炭水化物、脂肪を 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)	献立のねらい
1 (火)	うどん			うどん		678 33.8 306	・季節の料理や食べ物を 知ろう (夏：枝豆) ・地産地消 (清水の枝豆)
	からし味噌あんかけ	豚肉 鶏肉 みそ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 しいたけ たけのこ 根深ねぎ	油 砂糖 でん粉 ごま油	とんこつスープ 醤油 とりがらスープ みりん 中華スープの素 オスターソース		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ 	わかめ 茎わかめ とさかのり めかぶ 赤つのまた	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ		ドレッシング		
	枝豆		枝豆		塩		
2 (水)	ごはん			米		854 28.1 348	・夏野菜を食べよう (なす、かぼちゃ、 ピーマン、トマト、 とうもろこし)
	夏野菜カレー 	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 なす かぼちゃ ピーマン りんご トマト	油	赤りん かつね 中濃ソース カレー粉 ルウ フィッシュカサツネ		
	牛乳	牛乳					
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	ミックスナッツ	ひよこ豆	そらまめ	アーモンド 油	塩		
3 (木)	ごはん			米		742 27.4 376	・骨や歯を丈夫にする 食べ物 (いわし)
	牛乳	牛乳					
	いわしのごま酢かけ 	いわし	しょうが	でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	塩 酒 酢 醤油 みりん		
	磯香あえ	のり	小松菜 緑豆もやし		醤油 酒		
	みそ汁	油揚げ みそ	大根 しめじ		かつおの素		
4 (金)	ごはん			米		733 28.8 365	・お腹をきれいにす る食べ物 (キャベツ、きくら げ)
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮 	豚肉 豆腐	しょうが にんにく 人参 緑豆もやし チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	酒 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり きくらげ		ドレッシング		
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
7 (月)	ごはん			米		730 26.3 356	・七夕献立 ・季節の料理や食べ 物を知ろう (夏：冬 瓜、とうもろこし)
	牛乳	牛乳					
	星型ハンバーグ 	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが えのきだけ	油 砂糖 でん粉 マッシュポテト	トマトチャップ 塩 みりん 酒 醤油 かつおだし		
	レモンじょうゆあえ		緑豆もやし ほうれん草 切干大根 レモン		醤油 酒 かつおだし		
	冬瓜スープ 	鶏肉	冬瓜 人参 とうもろこし	でん粉	とりがらスープ コンソメの素 塩 こしょう		
	七夕ゼリー 	寒天		砂糖 油 豆乳クリーム	マイヤーレモン果汁 メロン果汁		
8 (火)	切れ目入り丸型パン			パン		677 25.6 344	・はさんで食べよう
	牛乳	牛乳					
	ハムカツ 	鶏肉 豚肉		パン粉 でん粉 油 砂糖	塩 醤油		
	ボイルキャベツ		キャベツ きゅうり		中濃ソース		
	肉団子と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	でん粉 油	コンソメの素 塩 こしょう とりがらスープ		
9 (水)	ごはん			米		758 25.9 323	・ふるさと給食 ・地産地消 (こんに ゃく、ちくわ、う ずら卵、もやし)
	あさりの佃煮 	あさり	しょうが 	砂糖	醤油		
	牛乳	牛乳					
	夏おでん 	昆布 ちくわ うずら卵 ウィンナー	人参 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	薄口醤油 塩 みりん かつおの素		
	茎わかめのサラダ 	茎わかめ	緑豆もやし とうもろこし		ドレッシング		
10 (木)	ごはん			米		784 31.4 473	・環境おうえん給食 ・塩分のとりすぎに 気を付けよう
	環境にやさしいお茶ふりかけ	かつお節 のり	抹茶 	ごま 砂糖 小麦粉	醤油 塩 		
	牛乳	牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉	人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆	油 じゃがいも 砂糖 でん粉	酒 みりん 醤油 かつおの素		
	じゃこと梅のサラダ 	ちりめん干し	キャベツ 黄ピーマン 大根 梅干し	ごま	塩		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
11 (金)	ごはん			米		832 28.6 390	・季節の料理や食べ 物を知ろう (夏：かぼ ちゃ)
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃと鶏肉の甘辛煮 	大豆 鶏肉	かぼちゃ しょうが グリーンピース	でん粉 小麦粉 油 砂糖	醤油 酒		
	キャベツの塩こんぶあえ 	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま	塩		
	なめこ汁	豆腐 みそ	玉ねぎ なめこ 根深ねぎ		かつおの素		

7月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日 (曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える (緑) カロテン、ビタミンCを 多く含む	主に力や熱の もとになる (黄) 炭水化物、脂肪を 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)	献立のねらい
14 (月)	ごはん			米		730 31.7 295	・夏バテを予防する 食べ物を食べよう (豚肉)
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ ビーマン	油	酒 醤油		
	春雨サラダ		人参 きゅうり キャベツ	はるさめ	ドレッシング		
	中華コーンスープ	ベーコン 卵	チンゲン菜 人参 とうもろこし	でん粉	中華スープの素 塩 とりからスープ こしょう		
15 (火)	ごはん			米		813 28.0 322	・よくかんで食べよ う
	中華丼	豚肉 いか なると	しょうが にんにく 人参 白菜 チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース		
	牛乳	牛乳					
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
16 (水)	ソフトめん			ソフトめん		802 31.8 303	・季節の料理や食べ 物を知ろう(夏:す いか)
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース とんこつ入 チャップ トマトチャップ コンソメの素		
	牛乳	牛乳					
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	すいか		すいか				
17 (木)	ロールパン			パン		806 29.9 463	・季節の料理や食べ 物を知ろう(夏: ピーマン、なす、か ぼちゃ、トマト)
	牛乳	牛乳					
	ツナと夏野菜のチーズ焼き	ツナ チーズ	玉ねぎ ビーマン なす かぼちゃ	マヨネーズ	塩 こしょう コンソメの素		
	ミネストローネ	ベーコン	人参 白菜 トマト パセリ	マカロニ	コンソメの素 塩 とりからスープ こしょう		
	オレンジゼリー			砂糖	オレンジ果汁		
18 (金)	ごはん			米		804 28.6 399	・魚を食べよう (さば)
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ	しょうが	砂糖	酒 醤油		
	ごまあえ		小松菜 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま	醤油		
	きのこ汁	豆腐	大根 しめじ えのきだけ		醤油 塩 酒 かつおの素		

※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
 ※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。※家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。
 ※物資の都合上、献立が変更になることがあります。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにししましょう。

3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。