7月　給食献立表

お知らせ

ふるさと給食の日

◎令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

◎献立表には、すべての食材は記載されていません。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。

中学校　Cブロック　中吉田学校給食センター

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）	一口メモ
1（火）	食パン（減量）			パン		776 33.5 695	**あさりを味わおう** あさりは体をつくるもとになるたんぱく質、血を作るもとになる鉄分を含んでいます。また、うま味がたっぷりで、よいだしがでます。
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉　豚肉	たまねぎ　トマト　にんにく　生姜	豚脂　砂糖	塩　中濃ソース　トマトケチャップ　赤ワイン		
	レタス		レタス				
	クラムチャウダー	鶏肉　あさり　牛乳	たまねぎ　にんじん　パセリ	じゃがいも　小麦粉　マーガリン　大豆油	スープストック　塩　こしょう　白ワイン　フィッシュカルシウム		
2（水）	**ハヤシライス** ┌米飯			米		894 25.5 429	**よくかんで食べよう** よくかむと食べ物の消化が良くなり、胃腸の働きを助けます。早食いを防ぐために、１口30回かむことを心がけましょう。
	└ハヤシソース	豚肉　チーズ　スキムミルク	にんにく　生姜　にんじん　たまねぎ　りんごペースト　グリンピース	マーガリン　じゃがいも　生クリーム	赤ワイン　スープストック　こしょう　チャツネ　トマトケチャップ　ウスターソース　ハヤシルウ　フィッシュカルシウム　とんこつスープ		
	牛乳	牛乳					
	ごぼうのサラダ	まぐろ油漬	ごぼう　きゅうり		和風乳化ごまドレッシング		
	マンゴー缶		マンゴー				
3（木）	米飯			米		750 28.5 593	**暑さに負けない食べ物「豚肉」** 豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変えるのを助け、疲れた体を回復させる栄養素です。暑さで体が疲れやすくなる夏は、豚肉を食べるとよいですよ。
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉　うずら卵　豆腐	しいたけ　たけのこ　にんじん　チンゲンサイ　生姜　根深ねぎ	大豆油　でんぷん　ごま油	酒　中華スープの素　醤油　こしょう　オイスターソース		
	中華サラダ	ポークハム	キャベツ　きゅうり　もやし　きくらげ		中華ドレッシング		
	つぼ漬		つぼづけ				
4（金）	黒砂糖ロールパン			パン　黒砂糖		813 32.4 561	**七夕献立** 七夕は１年に１度、織姫と彦星が天の川を渡って会うといわれる７月７日の夜のことです。七夕にちなんで、天の川のたくさんの星を星型チーズとオクラで表現しました。
	牛乳	牛乳					
	あじのカレーフライ	あじ		パン粉　でんぷん　小麦粉　大豆油	塩　カレー粉　こしょう		
	星型チーズ入り野菜サラダ	チーズ	キャベツ　きゅうり　赤ピーマン		シーザードレッシング		
	オクラととうがんのスープ	鶏肉　豆腐	にんじん　とうがん　チンゲンサイ　オクラ	春雨　でんぷん	フィッシュカルシウム　とりがらスープ　スープストック　塩　こしょう		
	七夕ゼリー	寒天	みかん果汁　ぶどう果汁　レモン果汁	砂糖　水あめ			
7（月）	**夏野菜のカレーライス** ┌麦入り米飯			米　麦		824 23.9 417	**夏野菜を食べよう！** かぼちゃ、ズッキーニ、なすなど夏野菜たっぷりのカレーです。太陽の恵みをたっぷり浴びた旬の食べ物は味が濃く、うま味や香りもとても豊かです。夏野菜を味わってください。
	└夏野菜のカレー	豚肉　チーズ	にんにく　生姜　たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　トマト　ズッキーニ　なす	大豆油　じゃがいも	赤ワイン　カレー粉　カレールウ　とんかつソース　フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ　茎わかめ　とさかのり　赤つのまた　めかぶ	きゅうり　キャベツ　白きくらげ		和風ドレッシング		
	福神漬		大根　なす　きゅうり　れんこん　生姜	砂糖	醤油　酢　塩		
8（火）	米飯			米		749 28.2 467	**環境おうえん給食** 「環境にやさしいお茶ふりかけ」には有機農業で作られたお茶を使用しています。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。
	環境にやさしいお茶ふりかけ				環境にやさしいお茶ふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	肉入りオムレツ	鶏卵　鶏肉	たまねぎ　トマトピューレ　にんじん　とうもろこし	砂糖　でんぷん　ラード　オリーブ油　なたね油	トマトケチャップ　酢　塩		
	バンバンジー	鶏肉	キャベツ　きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	中華コーンスープ	豆腐	たまねぎ　とうもろこし　クリームコーン　小松菜　根深ねぎ	でんぷん	とりがらスープ　中華スープの素　塩　こしょう		
9（水）	米飯			米		764 30 449	**栄養たっぷりのいわしを食べよう！** いわしは頭の働きをよくするDHAや、肌や髪を綺麗に保ってくれるたんぱく質が含まれています。今日は唐揚げにしたいわしに、ごま酢をかけて、さっぱりとした味付けにしました。
	牛乳	牛乳					
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		でんぷん　大豆油　ごま　砂糖	酢　醤油　みりん　酒		
	ひじきの炒め煮	豚肉　ひじき　油揚げ	にんじん　たけのこ　こんにゃく	大豆油　砂糖	醤油　かつおだし		
	きのこ汁	鶏肉　豆腐　みそ	白菜　大根　しいたけ　えのきたけ　しめじ　なめこ		かつおだし		
10（木）	ソフトめん			ソフトめん		785 31.8 439	**旬のすいかを味わおう** すいかの旬は４月の終わりごろから８月までです。水分がたっぷりでさっぱりとした甘みのため、暑い夏にピッタリです。
	ズッキーニ入りミートソース	牛肉　豚肉	にんにく　生姜　ズッキーニ　たまねぎ　にんじん　トマト　りんごペースト	大豆油　小麦粉　マーガリン	赤ワイン　とんこつスープ　ウスターソース　トマトケチャップ　スープストック　フィッシュカルシウム　塩　こしょう		
	牛乳	牛乳					
	フレンチサラダ	ポークハム	キャベツ　とうもろこし　きゅうり		フレンチドレッシング		
	すいか		すいか				

有機農業で作られたお茶を使用しています

中学校　Cブロック　中吉田学校給食センター

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）	一口メモ
11（金）	米飯			米		709 25.6 432	学校給食課ウェブサイトぜひ見てね！
	牛乳	牛乳					
	肉豆腐	豚肉　焼き豆腐	こんにゃく　にんじん　白菜　しめじ　根深ねぎ	砂糖	酒　みりん　醤油　フィッシュカルシウム		
	いか入り野菜のからし和え	いか	キャベツ　ほうれん草　もやし		醤油　みりん　かつおだし　洋辛子粉		
	りんごゼリー		りんご果汁	砂糖			
14（月）	**二色丼** ┌米飯			米		721 28.7 442	**ふるさと給食の日** 今日の二色丼のツナそぼろに使われているツナは、静岡の特産物です。静岡県は海に面していることから、まぐろ、かつおとも漁獲量が多く、ツナ缶の生産が盛んになったといわれています。
	├ツナそぼろ	まぐろ油漬	生姜　枝豆	砂糖	醤油　酒		
	└卵そぼろ	鶏卵		砂糖　植物油脂	酢　塩　かつおだし		
	牛乳	牛乳					
	即席漬け	塩昆布	キャベツ	ごま			
	みそけんちん汁	豆腐　みそ	大根　にんじん　ごぼう　しいたけ　根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし　酒　みりん　塩　フィッシュカルシウム		
15（火）	ナン（減量）			ナン		892 35.2 433	**インドの伝統的な食べ物「ナン」** ナンは小麦粉を発酵させた生地を、平らにのばして、タンドゥールと呼ばれる釜の内側にはりつけて焼いて作られます。今日はナンをドライカレーにつけて食べましょう。
	ドライカレー	牛肉　豚肉 ひよこまめ　チーズ	にんにく　生姜　たまねぎ　にんじん　トマト　グリンピース	大豆油　砂糖	赤ワイン　ガラムマサラ　中濃ソース　塩　ターメリック　こしょう　カレー粉　チャツネ　スープストック　醤油　とんこつスープ　フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	ポテトサラダ	ポークハム	キャベツ　きゅうり	じゃがいも　マヨネーズ	塩　こしょう		
	黄桃缶		黄桃				
16（水）	米飯			米		771 28 510	**もうすぐ夏休み！** 夏休み中も元気に過ごすために、食生活で気をつけたいことは「１日３回の食事をとること」です。朝、きちんと起きてご飯を食べると脳や腸が働きはじめ、生活のリズムをつくることができます。健康に気をつけて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉		パン粉　小麦粉　植物油脂　パーム油　でんぷん　大豆油	塩		
	いか入り和風サラダ	いか　わかめ	きゅうり　キャベツ		和風ドレッシング		
	みそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	にんじん　小松菜　大根		かつおだし		
17（木）	**中華丼** ┌米飯			米		762 28.9 427	**リャンバンって何だろう？** リャンバンは中華料理の和え物のことです。リャンという字は漢字で「涼しい」という字を使います。冷たくてさっぱりしたリャンバンは、暑くて食欲がなくなる夏にピッタリの料理です。
	└中華丼の具	あさり　いか　豚肉 うずら卵	生姜　にんにく　たけのこ　白菜 にんじん　チンゲンサイ　きくらげ	大豆油　ごま油　でんぷん	酒　中華スープの素　塩 こしょう　オイスターソース　醤油　とんこつスープ フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	リャンバン	ポークハム	キャベツ　きゅうり	春雨	棒々鶏ドレッシング		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ　生姜	パン粉　でんぷん　砂糖　小麦粉	塩		

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。
※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めていきます。
※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
※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。

◎食育だより（建学社）、食育ブック（少年写真新聞社）、学校給食（全国学校給食協会）のイラストを使用しています。

暑さ本番です！　体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

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』