

7月 献立予定表

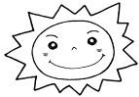
●今月の目標 好き嫌いをなく食べよう●

令和6年

栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主 食	は し の 日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき						エネルギー - 脂質	
							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		(kcal)	(g)
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食塩 相当量
							魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 ・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂	(g)	(g)
☆給食メモ☆ 今日の給食ではナンフレーを風味づけに使い、タイ料理風の味付けをしました。暑い時期にはスパイスやさっぱりしたスープでしっかり食べてスタミナをつけましょう！														
2	火	麦ごはん	Ⅲ	○	ガバオライスの具 エスニック風サラダ フォー・ガー	サラダとスープ 新メニューです♪	鶏肉 大豆ミト ハム	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし	米 大麦 砂糖 米粉麺	油 ごま ごま油	746 36.8	18.7 3.3
3	水	ごはん	Ⅲ	○	紫芋もち 回鍋肉 ぎょうざスープ	アップル シャーベット	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	キャベツ 生姜 玉ねぎ 椎茸 白菜 もやし ねぎ りんご	米 さつまい 芋 紫芋 でん粉 小麦粉	油 ごま油	738 23.9	18.5 2.2
4	木	食パン	Ⅲ	○	メンチカツ リヨネーズポテトカレー風味 つぶつぶコーンポタージュ	ソース	豚肉 ベーコン	牛乳 スライス炒め	ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ コーン	パン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 生クリーム	865 28.7	32.2 3.3
☆給食メモ☆ 今日は「七夕献立」です。そうめんを天の川に見立てたそうめん汁や、七夕ゼリーがです。														
5	金	ごはん	Ⅲ	○	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのアーモンド和え そうめん汁	七夕ゼリー	豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜 三つ葉	生姜 玉ねぎ コーン ねぎ	米 砂糖 そうめん ゼリー	アーモンド 油	721 30.1	20.2 2.0
8	月	ごはん	Ⅲ	○	彩り野菜の玉子焼き スタミナ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	新メニューです♪	卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 にら	白菜 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 えのき	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油	767 28.2	29.5 2.3
9	火	ごはん	Ⅲ	○	豚肉のバーベキューソース焼き きゅうりとキャベツの土佐和え えび団子のすまし汁	日向夏 ゼリー	豚肉 鯉節 えび	牛乳	人参 小松菜	生姜 りんご ねぎ レモン きゅうり キャベツ 玉ねぎ 椎茸	米 砂糖 ゼリー		752 29.3	22.5 2.3
☆給食メモ☆ 今日の給食では、かつおに油淋鶏風のソースをかけました。夏は暑くて食欲が出にくいですが、さっぱりした味付けと香味野菜の香りが食欲をそそり、食べやすくなります。														
10	水	ごはん	Ⅲ	○	鯉の薬味ソース 小松菜の海苔和え 春雨スープ	シークワサー タルト	かつお 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 チンゲン菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのき 筍 人参 椎茸	米 でん粉 小麦粉 砂糖 春雨 タルト	油	795 31.2	24.6 2.1
11	木	レモン トースト	Ⅲ	○	ブロッコリーのサラダ ラビオリトマト煮	ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 トマト	レモン コーン にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	マーガリン ドレッシング 油	727 23.6	24.9 2.7
12	金	ごはん	Ⅲ	○	鶏肉の七味焼き 納豆和え 僧兵汁	はちみつ レモン ゼリー	鶏肉 納豆 鯉節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	生姜 キャベツ もやし ねぎ 大根 玉ねぎ ごんにゃく にんにく	米 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 油 ごま	830 33.0	24.4 2.5
☆給食メモ☆ 今日は「韓国料理」です。リクエスト多数のヤンニョムチキンはレシピを改良し甘辛い味付けにしました。新メニューのサムゲタン風スープは韓国で滋養強壮のため、夏に好んで飲まれるスープです。														
16	火	麦ごはん	Ⅲ	○	ヤンニョムチキン サムゲタン風スープ ナムル	新メニューです♪	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 大根 ごぼう ねぎ 椎茸 玉ねぎ もやし	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	839 33.5	28.7 3.0
17	水	ごはん	Ⅲ	○	オムレツ ひじきのマリネ 夏野菜のカレー	冷凍 みかん	卵 ハム 鶏肉 大豆ミト	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ ピーマン トマト	きゅうり 生姜 にんにく なす 玉ねぎ 枝豆 りんご みかん	米 ルウ	油	799 27.5	22.1 2.5
18	木	夏野菜の ミートソース パンネ	Ⅲ	○	あじクリームチーズフライ ブロッコリーとチキンのサラダ	蒸しケーキ	豚 大豆ミト あじ 鶏肉	牛乳 クリームチーズ	人参 トマト パセリ ブロッコリー	なす 玉ねぎ にんにく しめじ レモン コーン	マカロニ パン粉 砂糖 小麦粉 ケーキ	油 ごま クリーム	871 33.7	36.4 2.5
7月分給食費口座振替日は、9月2日（月）です。												平均	795 3.04	25.6 2.6

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



夏も元気に過ごそう！！



1日三食バランスのよい食事を基本に、食生活のポイントをおさえて、
元気に1日を過ごしましょう。

◎早寝・早起き・朝ごはん！

1日のスタートです。前日は夜ふかしせず、生活リズムを整えましょう。

◎上手に水分補給！

汗を多くかく夏場はこまめに水分をとることが大切です。
ジュースなどは糖分の摂り過ぎになってしまうので、飲むものにも気をつけましょう。

◎間食は時間と量を決めて！

間食は食べ続けていると普段の食事が食べられなくなってしまうので、
食事のバランスがくずれてしまいます。間食は時間と量を決め、だらだらと
食べないようにしましょう。

夏休みも



忘れずに！



9月の給食は
3日(火)からです

