



7・8月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	主 な 材 料						中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン(ビタミンA)	4群 ビタミンC、食物繊維	5群 炭水化物	6群 脂質	
		魚、肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	
7/1 (火)	セルフビビンバ(ごはん・焼肉・ナムル) 牛乳 ゆばとわかめの味噌汁	豚肉 味噌 ゆば	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ にんにく しらたき	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	796 33.3 23.9 2.4
2 (水)	セルフスラッピージョー(スライスコッペパン・ミートソース) 牛乳 かんぴょうサラダ 野菜のチャウダー	豚肉 大豆ミート ハム 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ かんぴょう キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも パン粉 砂糖	油 マヨネーズ ルー	774 31.6 25.0 3.5
3 (木)	ごはん 牛乳 あじフライ・小袋ソース 春雨サラダ けんちん汁	あじ ハム 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん パン粉 はるさめ 春雨	油 中華ドレッシング	774 29.3 21.0 2.9
4 (金)	バターコッペパン ブルーベリージャム 牛乳 焼きチキンカツ ブロッコリーサラダ マカロニカレースープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	バターコッペパン ジャム じゃがいも マカロニ パン粉	カレールー コーンクリームドレッシング	835 27.8 34.4 3.3
7 (月)	☆七夕献立☆ ごはん 牛乳 星の照り焼きハンバーグ 短冊サラダ 七夕汁 七夕デザート	鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 卵	牛乳 チーズ	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 でんぷん そうめん 七夕デザート		806 26.4 19.9 3.5
8 (火)	ごはん 牛乳 焼肉 ゆで野菜のにんにく醤油和え 春雨スープ	豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく ねぎ	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油	796 31.7 25.5 2.3
9 (水)	ミルクパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ 海藻サラダ ポテトスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	ブロッコリー こまつな 小松菜	きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン果汁	ミルクパン でんぷん じゃがいも 砂糖	油 中華ドレッシング	829 35.8 27.5 3.5
10 (木)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 マカロニサラダ 根菜のごま汁	いわし ハム 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ごぼう 梅干し	ごはん マカロニ じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油 ごま	813 28.8 25.4 2.3
11 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 カレールー	824 23.9 20.0 2.4
14 (月)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざの酢醤油かけ②③ わかめとツナの和え物 キムチスープ	豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし えのきたけ 白菜キムチ	ごはん ぎょうざの皮	油 ごま油	810 27.0 27.5 3.1
15 (火)	セルフおさかな丼(ごはん・おさかな丼の具) 牛乳 塩昆布和え 豚汁	さば ツナ 豆腐 味噌	牛乳 塩昆布	にんじん	枝豆 大根 しょうが きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ しらたき	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	774 29.4 22.1 2.4
16 (水)	スパゲッティミートソース 牛乳 トマトオムレツ ごぼうサラダ レモンタルト	豚肉 鶏肉 味噌 大豆 卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリ グリーンピース ごぼう にんにく きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 レモンタルト	油 卵不使用マヨネーズ ごま ハヤシルー	787 28.5 34.9 3.6
17 (木)	おつかれサマー! トマトたま丼(ごはん・トマトたま丼の具) 牛乳 野菜とウインナーのスープ 冷凍みかん	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 にんにく キャベツ たまねぎ みかん	ごはん じゃがいも でんぷん	油	856 31.0 28.1 3.3
18 (金)	1 学期終業式							
<h2 style="text-align: center;">夏 休 み</h2>								
8/28 (木)	2 学期始業式							
29 (金)	セルフカレーソーセージサンド(スライスコッペパン・ソーセージのカレーソースがけ) 牛乳 ミネストローネ フルーツ杏仁	ソーセージ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく 大根 みかん 黄桃 パイナップル	コッペパン じゃがいも マカロニ 杏仁豆腐	油	814 30.8 28.8 3.3

中学生1食分の学校給食摂取基準
 エネルギー830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g未満
 7・8月の平均栄養量
 エネルギー：806kcal たんぱく質：29.6g 脂質：26.0g 塩分：2.9g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

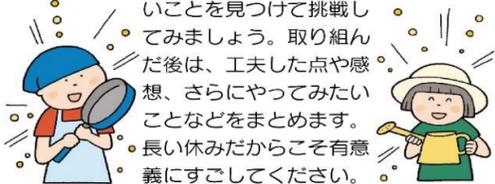
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

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。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かしくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



七夕の行事食 そうめん



七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



7月20日は参議院議員通常選挙の予定です。投票日当日に予定がある方は、期日前投票(7月4日~7月19日)をご利用ください。※日程は、変更になる場合がございます。