

日付	献立名	主 な 材 料						中学校
		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	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんばく質	無機質	カロテン（ビタミンA）	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	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	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 (水)	黒糖パン 牛乳 白身魚フライ 小袋ソース 大根とハムのマリネ チキンのブラウンシチュー	タラ ハム 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ しめじ	黒糖パン パン粉 じゃがいも	サラダ油 マリネドレッシング ハヤシルウ	833 35.1 28.7 3.6
2 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグ（バーベキューソース） キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ レモン にんにく りんご キャベツ 大根 とうもろこし	ごはん 砂糖	卵不使用マヨネーズ	776 27.8 22.2 2.9
3 (金)	セルフスラッピージョー （コッペパン・スラッピージョーの具） 牛乳 白いんげんのポタージュ フルーツゼリー	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ みかん	コッペパン パン粉 じゃがいも レモンゼリー 白桃ゼリー	サラダ油 ルウ	779 27.4 21.5 3.7
6 (月)	ごはん 牛乳 カマスのねぎ塩焼き ポテトサラダ かむかむ豚汁	カマス ハム 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし グリンピース こんにゃく 大根 ごぼう たけのこ	ごはん じゃがいも	ごま油 マヨネーズ サラダ油	771 31.8 23.2 2.8
7 (火)	☆七夕献立☆ セルフ五目ごはん（ごはん・五目ごはんの具） 牛乳 鶏肉の照り焼き セタ汁 セタデザート	鶏肉 油揚げ 卵 なると	牛乳	にんじん オクラ	かんぴょう しいたけ ごぼう たけのこ ねぎ	ごはん 砂糖 そうめん セタデザート	サラダ油	837 33.5 21.9 3.6
8 (水)	はちみつバターパン 牛乳 コロッケ 小袋ソース にんじんツナサラダ 肉団子スープ	牛肉 ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜	たまねぎ キャベツ とうもろこし たけのこ きくらげ	はちみつバターパン じゃがいも パン粉 砂糖	サラダ油 にんじンドレッシング ごま油	842 26.4 33.1 3.1
9 (木)	ごはん 牛乳 ひき肉と夏野菜のカレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 わかめ 昆布 とさかのり ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン トマト	たまねぎ スズキーニ 黄色ピーマン えだまめ なす しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん	サラダ油 カレールウ 和風ドレッシング	825 27.1 23.3 2.5
10 (金)	キンパ風手巻きごはん（ごはん・のり・焼肉・ナムル） 牛乳 韓国風味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり 茎わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが もやし 大根 にんにく ねぎ	ごはん	サラダ油 ナムルドレッシング	737 29.9 21.8 2.8
13 (月)	ごはん 牛乳 ふりかけ いわしの生姜煮 切干大根のナムル 根菜のごま汁	さけ いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	しょうが もやし 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	ごま ごま油 ラー油 サラダ油	756 28.9 19.0 2.7
14 (火)	おつかれサマー！トマたま丼（ごはん・トマたま丼の具） 牛乳 野菜とウインナーのスープ つぶつぶレモンゼリー	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ	ごはん でん粉 じゃがいも レモンゼリー	サラダ油	854 31.5 25.8 3.4
15 (水)	食パン いちごジャム 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 グリーンサラダ 卵スープ	鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ グリンピース きゅうり セロリ	食パン いちごジャム じゃがいも でん粉 砂糖	サラダ油 レモンドレッシング	748 30.7 22.8 3.4
16 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ のり酢あえ ピリ辛味噌汁	鶏肉 ツナ 豚肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが もやし 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 さといも	サラダ油 ごま	839 32.7 27.8 3.0
17 (金)	1 学期終業式							
 なつやすみ 								
8/28 (金)	2 学期始業式							
31 (月)	ごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ 昆布 とさかのり	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご グリンピース こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも	サラダ油 カレールウ 和風ドレッシング	812 24.2 21.3 2.6

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

7月の平均栄養量

エネルギー：801kcal たんぱく質：29.8g 脂質：24.0g 塩分：3.1g

七夕は中国から日本に伝わった星祭りです。
ひこ星と織姫という男女の星が1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えから祭りが始まったとされています。

日本では平安時代に宮中行事として供え物をして皇をながめたり、音楽や和歌を楽しんでいたものが、江戸時代に庶民でも広まり、全国で行われるようになりました。

もとは梶^{かじ}の葉^はに和歌を書き飾っていたものが変化してゆき、五色の短冊に願いごとを書くようになりました。



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にくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう！