

7月 学校給食献立表

赤川 中学校

日 / 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
1 / 月	中体連総合大会				
2 / 火					
3 / 水					
4 / 木	ごはん	牛乳		精白米	
	カイントップカム (ベトナム風スープ)	鶏肉 えび	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 コーン 小松菜	春雨	ラーメンスープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう ナンプラー 鶏ガラ
	ピピンバ	豚肉 鶏肉 大豆 赤みそ	もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ にんにく 生姜	ごま ごま油	しょうゆ 砂糖 コチジャン 一味唐辛子 酒
	ソフール	スキムミルク 粉乳		砂糖	ゼラチン
5 / 金	小型コッペパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	スパゲティナポリタン	豚肉 ウィンナーソーセージ	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン	スパゲティ サラダ油 オリーブ油 バター	トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ コンソメ 塩 こしょう
	星のコロッケ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	じゃがいも ラード 砂糖 パン粉 小麦粉 水あめ 大豆油	コーンスターチ
	七夕ゼリー	豆乳	メロン レモン	砂糖 水あめ	寒天

日 / 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
8 / 月	ごはん	牛乳		精白米	
	みそ汁	わかめ 油揚げ 白みそ	大根 長ねぎ		煮干し
	チキン南蛮(ノンエッグ外れり)	鶏肉 大豆	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン きゅうり レモン 果汁	でん粉 大豆油 砂糖	しょうゆ 酒 酢 一味唐辛子
	白菜とさつま揚げの煮浸し	さつま揚げ かつお節	白菜	砂糖	しょうゆ みりん
9 / 火	ごはん	牛乳		精白米	
	野菜カレー	豚肉 牛乳 スキムミルク	人参 玉ねぎ にんにく	じゃがいも バター 大豆油	カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース カレー粉 赤ワイン しょうゆ 塩 豚ガラ
	えびシューマイ	えび たらすりみ	玉ねぎ	大豆油 パン粉 小麦粉 シューマイの皮	
	フルーツゼリーミックス	牛乳 スキムミルク 練乳	ぶどう もも	砂糖 水あめ	
10 / 水	給食なし				
11 / 木	減量ごはん	牛乳		精白米	
	五目うどん	豚肉 油揚げ なたと	小松菜 長ねぎ しめじ	うどん 砂糖	しょうゆ 酒 一味唐辛子 だし昆布 けずり節
	大豆とじゃこのあめ煮	大豆 しらす		でん粉 大豆油 砂糖 ごま	しょうゆ みりん
	メロン		メロン		
12 / 金	コッペパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	アイントプフ	ベーコン ウィンナーソーセージ えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 小豆 いんげん豆	人参 玉ねぎ さやいんげん	じゃがいも 雑穀 小麦粉 オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラ
	メンチカツ	豚肉 大豆製品	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 大豆油	塩 こしょう
	パイン缶		パイン		
15 / 月	海の日				

日 曜	献立名	お も な 材 料				
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料	
16 火	ごはん	牛乳		精白米		
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 レバー 赤みそ	長ねぎ グリンピース 生 姜 にんにく	でん粉 ごま油 ラー油 砂糖 大豆油	しょうゆ 酒 一味唐辛子 豆 板醤	
	白菜とチンゲン菜の中華炒め		チンゲン菜 白菜 人参	砂糖 ごま油 でん粉 こ ま	しょうゆ ラーメンスープ	
	ミニトマト		ミニトマト			
17 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩	
	ジュリエヌヌスープ		ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン パセリ にんにく	サラダ油 じゃがいも オ リーブ油	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガ ラ
	ホッケフライ		ホッケ		パン粉 小麦粉 大豆油	
	すいか			すいか		
	黒豆きなこクリーム		きな粉 スキムミルク		大豆油 砂糖	
18 木	ごはん	牛乳	牛乳	精白米		
	豆腐の中華スープ		豚肉 豆腐	大根 人参 長ねぎ コ ーン	ごま油	ラーメンスープ 塩 こしょう しょうゆ 豚ガラ
	よだれ鶏		鶏肉	長ねぎ にんにく 生姜	でん粉 大豆油 砂糖 ラー油 ごま油 ごま アーモンド	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 豆板醤
	トマト			トマト		
19 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩	
	挽肉と玉ねぎのフインスープ		豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ にんにく	オリーブ油	コンソメ 赤ワイン 塩 こしょ う 鶏ガラ
	ほうれん草とチーズの オムレツ		ウィンナーソーセージ 卵 クリーム チーズ	ほうれん草 玉ねぎ		コンソメ 塩 こしょう トマト クチャップ
	枝豆			枝豆		塩
	チョコクリーム		ココア 大豆 粉乳		大豆油 砂糖	
22 月	減量ごはん	牛乳	牛乳	精白米		
	坦々うどん		豚肉	長ねぎ 生姜 もやし チ ンゲン菜	うどん サラダ油 ごま油 砂糖 ごま ラー油	豆板醤 酢 しょうゆ コチジャン ラーメンスープ 豚ガラ 鶏ガラ
	厚焼き卵		卵		大豆油 砂糖	しょうゆ ゼラチン
	小魚とわかめのいり煮		しらす かつお節 わかめ		ごま油 大豆油 砂糖	しょうゆ 酒
23 火	午前授業					

もうすぐ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



飲み物は水が麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

注意していますか？ 体からのお“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「尿」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよい便が出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。

暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなおいの便が出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、尿の色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。

