



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するもの	熱や力になるもの	調味料
1 / 火	中体連総合大会 ↓				
2 / 水					
3 / 木	減量ご飯	牛乳		精白米	
	坦々うどん	豚肉	生姜 玉ねぎ ほうれん草 もやし	うどん 大豆油 砂糖 ラー油 ごま ごま油	豆板醤 醤油 酢 コチジャン ラーメンスープ 唐辛子 豚骨
	いわしの生姜煮	いわし	生姜	砂糖	醤油
	白菜の油炒め	油揚げ	白菜	ごま油	醤油
4 / 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
	オニオンスープ		鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン	大豆油 醤油 コンソメ 塩 鶏ガラスープ
	かぼちゃと豆のコロッケ		金時豆 大豆 いんげん豆	かぼちゃ	砂糖 大豆油 パン粉 小麦粉
	ブロッコリーとツナのソテー		まぐろ	ブロッコリー 玉ねぎ	サラダ油 大豆油 塩 こしょう
	みかんジャム			みかん	水あめ 砂糖
7 / 月	ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	そうめん汁		油揚げ 鶏肉	人参 白菜	そうめん 醤油 酒 塩 けずり節
	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ		大豆製品 鶏肉 豆腐	玉ねぎ もやし 人参 ピーマン	ラード でん粉 砂糖 大豆油
	七夕3色ゼリー		豆乳 寒天	レモン メロン	砂糖 水あめ でん粉

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するもの	熱や力になるもの	調味料
8 / 火	ご飯(茶碗なし)	牛乳	牛乳	精白米	
	ピビンバ		豚肉 大豆 赤みそ	もやし 人参 ほうれん草 にんにく 生姜	大豆油 ごま 砂糖 ごま油 醤油 コチジャン 唐辛子 酒
	わかめとコーンのスープ		うずら卵 豆腐 わかめ	コーン 長ねぎ 人参	ごま油 でん粉 ラーメンスープ 塩 こしょう 豚骨
	チーズ		チーズ		
9 / 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
	じゃがいものポタージュ		ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ	じゃがいも 大豆油 バター ペシャメルソース 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	函館育ちのトマトと鶏肉の煮込み		鶏肉	トマト 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン にんにく	でん粉 大豆油 砂糖 コンソメ 酒 塩 こしょう
	バナナ			バナナ	
10 / 木	ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	大根と厚揚げのみそ汁		厚揚げ 白みそ	大根 人参 ほうれん草	煮干し
	納豆 (バック醤油)		納豆		醤油
	豚キムチ炒め		豚肉	玉ねぎ もやし キムチ	ごま 大豆油 ごま油 砂糖 酒 醤油 みりん
11 / 金	ツイストパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩
	マカロニスープ		鶏肉	ほうれん草 玉ねぎ	マカロニ じゃがいも コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	いかメンチカツ		いか 大豆製品	キャベツ 人参 生姜 にんにく	大豆油 パン粉 小麦粉 砂糖 醤油 塩
	キャベツのマヨネーズソテー		ウインナー	キャベツ	大豆油 マヨネーズ(ノンエッグ) 塩 こしょう
14 / 月	ご飯(茶碗なし)	牛乳	牛乳	精白米	
	中華飯		豚肉 いか	人参 白菜 玉ねぎ もやし 生姜	でん粉 大豆油 ごま油 ラーメンスープ オイスターソース 醤油 塩 こしょう
	さつまいもと大豆の甘だれ和え		大豆	さつまいも 大豆油 でん粉 砂糖 ごま	醤油 みりん
	ヨーグルト		スキムミルク ゼラチン	砂糖	
15 / 火	ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	かきたま汁		卵 豆腐	ほうれん草 玉ねぎ	でん粉 醤油 酒 塩 けずり節
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭 白みそ	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく	でん粉 大豆油 バター 酒 みりん こしょう
	ミニトマト			ミニトマト	

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するもの	熱や力になるもの	調味料
16 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	カレーポトフ		ウィンナー	人参 キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう カレー粉
	鶏肉と枝豆のソテー		鶏肉	玉ねぎ むき枝豆	でん粉 大豆油	コンソメ 塩 こしょう
	黄桃缶			黄桃		
	チョコクリーム		ココア 大豆 粉乳		大豆油 砂糖	
17 ／ 木	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 赤みそ	長ねぎ ビーマン 生姜 にんにく	大豆油 ごま油 ラー油 砂糖 でん粉	醤油 酒 唐辛子 豆板醤
	きゅうりともやしの南蛮煮			きゅうり もやし	ごま油 ラー油 ごま	醤油 唐辛子 塩
	りんご			りんご		
18 ／ 金	小型コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	函館育ちのトマトのスパゲティ		豚肉	トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく	スパゲティ 大豆油	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう
	ジャーマンポテト		ウィンナー	玉ねぎ	じゃがいも 大豆油	塩 こしょう
	ミルメークコーヒー				砂糖	コーヒー 塩
22 ／ 火	ご飯(茶碗なし)	牛乳	牛乳		精白米	
	なすと挽肉のカレー		豚肉	なす 人参 玉ねぎ	じゃがいも 大豆油	カレーウ カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ 醤油 塩 ガラムマサラ クミン コリアンダー チリペッパー
	キャベツのコンソメ煮			キャベツ コーン		コンソメ 塩 こしょう
	豆乳プリン		豆乳		砂糖 水あめ	塩 ゼラチン
23 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スkimミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	レタスのミルクスープ		ウィンナー 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	レタス 玉ねぎ 人参	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラ
	照り焼きチキン		鶏肉		でん粉 大豆油 砂糖	醤油 みりん 酒
	すいか			すいか		
24 ／ 木	減量ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	五目うどん		油揚げ かまぼこ	人参 玉ねぎ 白菜	うどん 砂糖	醤油 酒 唐辛子 けずり節 だし昆布
	ししゃもフライ		ししゃも		小麦粉 パン粉 天ぷら粉 大豆油	
	みそきんぴら		豚肉 赤みそ	人参 ごぼう ビーマン	砂糖 大豆油 ごま	醤油 酢

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するもの	熱や力になるもの	調味料
25 ／ 金	給食はありません					

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆ 夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆ 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆ 栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆ コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆ 冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。

◆ 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆ おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆ 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆ おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆ 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン				食物繊維
							A	B1	B2	C	
	Kcal	%	%	mg	mg	g	IU	mg	mg	mg	g
月平均栄養価	769	16.4	30.9	420	4.2	2.6	276	0.45	0.62	33	7.3
基準栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0