



# 令和元年度 7月予定献立表 陽西中学校

給食日数 14回 (米11)

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		中学生の基準	材料 -830kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		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・いも類・砂糖	油脂類	その他	たんぱく質 34g 脂質 23g 塩分 2.5g	
1月	麦入りごはん					米 麦			843 27.7 27.4 2.1	
	牛乳		牛乳							
	麻婆なす <small>半田さんちの玉ねぎ</small>	豚肉 みそ		ピーマン	なす しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	砂糖	ごま油	豆板醤		
	にらまんじゅう	豚肉		にら	玉ねぎ キャバツ	小麦粉	油			
	切干ともやしのキムチあえ			ほうれんそう	切干大根 もやし			キムチの素		
2火	麦入りごはん <small>北海道札幌市の料理です</small>					米 麦			850 33.0 27.1 2.6	
	スープカレー	鶏肉		トマト いんげん かぼちゃ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく セロリ りんご	じゃがいも 小麦粉	油			
	牛乳		牛乳							
	アンサンブルエッグ	卵 バター	牛乳 チーズ		玉ねぎ キャバツ きゅうり コーン	じゃがいも	サラダ油			
	ゆで野菜和風ドレッシング			にんじん			ごま油			
3水	3年生 ミニバイキング									
4木	麦入りごはん					米 麦			858 36.5 26.2 2.5	
	牛乳		牛乳							
	冷ややっこ	豆腐 鰹節								
	春雨サラダ <small>半田さんちの玉ねぎ</small>			ほうれんそう にんじん	もやし	春雨	ごま ごま油			
	キャバツのみそ炒め	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャバツ ねぎ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	サラダ油			
5金	五目ちらし寿司	鶏肉 卵		にんじん	たけのこ・かん びょう しめじ ごぼう	米 麦	サラダ油	酢	824 29.4 23.8 4.0	
	牛乳		牛乳							
	星のコロッケ	豚肉				じゃがいも パン粉	米油			
	ブロッコリーソテー	バター		ブロッコリー			オリーブ油			
	七タ汁	なると 油揚げ 白身魚すり身		にんじん こまつな	ねぎ			(鰹節)		
	天の川ゼリー		寒天		ぶどう果汁	砂糖 水あめ				
8月	麦入りごはん					米 麦			789 35.4 17.9 2.8	
	ピピンパの具	豚肉		ほうれんそう もやし	大豆もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油			
	牛乳		牛乳							
	春雨スープ	卵 ハム		こまつな にんじん	竹の子 きくらげ	春雨	ごま油			
	シークワサーゼリー				シークワサー果汁	砂糖				
9火	麦入りごはん					米 麦			816 35.5 24.0 2.3	
	牛乳		牛乳							
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン パプリカ	竹の子 しいたけ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	サラダ油			
	ポークしゅうまい	豚肉		キャバツ ねぎ		小麦粉				
	ナムル			小松菜 にんじん	キャバツ もやし		ごま ごま油			
10水	ペパロンチーノ	ベーコン		パセリ	にんにく	スパゲティ	オリーブオイル	唐辛子 コンソメ	803 29.5 24.8 2.8	
	牛乳300 <small>イタリアの料理</small>		牛乳							
	ゆで野菜 イタリアンパセリドレ			アスパラガス	キャバツ コーン		アーモンド ドレッシング	パセリ		
	ミネストローネスープ	大豆 がらツグ豆 ウインナー		にんじん かぶ 葉 トマト	たまねぎ セロリ かぶ	じゃがいも		コンソメ		
	ブルーベリータルト				ブルーベリー	砂糖 米粉	サラダ油			



曜日 献立名

		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		中学生の基準	1材料-830kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		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・いも類・砂糖	油脂類	その他	たんばく質 34g 脂質 23g 塩分 2.5g
11 木	菜飯			青菜		米 麦	ごま		854 35.1 25.4 3.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉とじゃーナツの炒めもの		鶏肉	にんじん ピーマン	玉ねぎ しいたけ しょうが	でんぷん	じゃーナツ 米油		
	わかめと卵のスープ	豆腐 卵 ベーコン	わかめ	小松菜 にんじん				中華スープの 菜	
	冷凍みかん				みかん				塩
12 金	五穀入りごはん					米 雑穀			846 30.7 25.8 2.8
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのねぎみそ焼き	厚揚げ みそ			ねぎ しょうが				
	磯辺あえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし				
	五目きんぴら	ちくわ 豚肉		にんじん	大根 ごぼう セ ロリ こんにゃく	砂糖	ごま		
16 火	麦入りごはん					米 麦			824 34.5 21.7 2.6
	牛乳		牛乳						
	アジのねぎみそ焼き	アジ みそ			ねぎ				
	にんじんしりしり	卵 ツナ		にんじん			サラダ油		
	じゃがいもと昆布の煮物	油揚げ	昆布		玉ねぎ しらた き 枝豆	じゃがいも 砂糖			
	わかめふりかけ	半田さんの玉ねぎ	わかめ				ごま		
17 水	コッペパン	半田さんの玉ねぎ				パン			846 39.0 27.1 3.4
	ドライカレー	豚肉		にんじん パセ リ	たまねぎ にん にく	小麦粉	サラダ油		
	牛乳300		牛乳						
	粉ふきいも青のり風味		青のり			じゃがいも			
	わかめサラダ 青じそドレ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅう り コーン			青じそドレツ ツ	
	小玉ずいか				ずいか				
18 木	麦入りごはん					米 麦			803 28.0 23.1 2.9
	牛乳		牛乳						
	ユーリンチー（油淋鶏）	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	米油		
	もやしとにらの胡麻和え			にんじん にら	もやし	砂糖			
	みそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜	たまねぎ	じゃがいも		(軽節)	
19 金	麦入りごはん					米 麦			822 30.1 25.9 2.7
	タコライス	豚肉	チーズ	トマト にんじ ん	玉ねぎ にんに く レタス	小麦粉	サラダ油	チリパウ ダー	
	牛乳	半田さんの玉ねぎ	牛乳						
	冬瓜スープ	ベーコン		チンゲン菜 に んじん	トウガン しいた け ねぎ しょう が		ごま油		
	ガリガリ君ソーダー					サイダー 砂糖			

★ 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月のミネラル平均 カルシウム:423mg 鉄分:4.0mg

☆ 塩分と水分補給について ☆

暑い日は寒い日よりも塩分が多めに必要になりますが、摂り過ぎは体によくありません。注意しましょう。

水分補給のためにスポーツ飲料も良いのですが、「糖分」もたくさん入っていることを忘れないでください。飲みすぎは糖分の摂り過ぎになります。一見糖分が少ないかのようなカロリーオフやゼロのものは、人工甘味料を使っていますので、やはり飲み過ぎないようにしましょう。

日常の水分補給は麦茶や水で十分。運動時やいつも以上に汗をかく時はスポーツ飲料が適しており、麦茶や水と並行しての利用がよいでしょう。

近年の研究では、『暑さ対策に牛乳が最適』といわれています。牛乳は汗で失われるミネラルが豊富で、スポーツ飲料に多い糖分は少ないので、おすすめです。中学生は給食のサイズで1日2~3本(400~600ml)くらい飲んで良いです。でも牛乳も飲み過ぎないように！

陽西地区学校園  
【七夕メニュー】

7月7日は  
ちらし寿司・七夕汁  
を予定しています。  
七夕に  
なぜ、そうめん？

皆さんは覚えていま  
すか？



そうめん

