



7月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
1(月)	はちみつトースト 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 ゆずドレッシング ヨーグルト	836 35.1 32.1	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ ゆず	食パン はちみつ	マーガリン サラダ油
2(火)	ごはん 牛乳 さんまの梅煮 華風サラダ ひじきと大豆の炒り煮	830 29.2 26.1	サンマ さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	梅 もやし	米 砂糖	ごま ごま油 サラダ油
3(水)	ごはん 牛乳 とんかつ ポイルキャベツ けんちん汁 味付けのり	859 31.8 27.1	豚肉 たまご 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	米 さといも 小麦粉 パン粉	サラダ油
4(木)	ごはん 牛乳 厚焼き卵 海藻サラダ 青じそドレッシング マーボー野菜炒め	828 30.8 24.0	豚肉 みそ たまご	牛乳 海藻	にんじん さやいんげん	なす たけのこ にんにく キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ	米	サラダ油
5(金)	【七夕献立】 五目ちらしずし 牛乳 七夕汁 焼き魚(赤魚粕漬け) お星さまタルト	816 40.6 19.7	油揚げ えび 鶏肉 たまご 豆乳 赤魚 なんと	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ ブルベリー しいたけ みかん かんぴょう ごぼう ねぎ	米 砂糖 水あめ 米粉 そうめん	サラダ油
8(月)	セルフハンバーガー 牛乳 レタス サマーシチュー メロン	778 33.3 29.9	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	レタス メロン たまねぎ キャベツ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油
9(火)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー みそ汁	836 32.3 28.7	鶏肉 みそ たまご ベーコン まぐろツナ	牛乳 わかめ	ゴーヤ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	米 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油
10(水)	夏野菜のカレー 牛乳 ゆで野菜 サウザンドレッシング オレンジ	847 24.3 22.9	鶏肉	牛乳 粉チーズ	さやいんげん かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす もやし たまねぎ オレンジ にんにく キャベツ	米	サラダ油
11(木)	ごはん 牛乳 モロフライ もやしとニラのごま和え みそ汁	831 34.9 19.4	モロ たまご みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま
16(火)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング グレープフルーツ	828 35.3 25.7	牛肉 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく もやし しょうが えだまめ グレープフルーツ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
17(水)	ごはん 牛乳 モロの和風マリネ 切干大根の煮つけ みそ汁	811 36.2 20.5	モロ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 切干大根	米 かたくり粉 砂糖	サラダ油
18(木)	ひき肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜 和風ゆずドレッシング ヨーグルト	919 32.7 22.5	牛肉 豚肉 大福豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米	サラダ油 ごま
19(金)	米粉パン いちごジャム 牛乳 インディアンポテト 野菜スープ すいか	846 29.5 34.4	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし すいか	米粉パン ジャム 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal, たんぱく質34.2g, 脂質23.0g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

7月のお知らせ

1日(月)～3日(水) 修学旅行・代休

3年生給食なし

12日(金) 総体地区大会 給食なし

【七夕献立】 5日(金)

七夕は、今から三千年ほど前の中国発祥の物語が由来の行事で、その話の内容は日本でも有名です。

七夕には、天の川に見立てた「そうめん」や「冷や麦」を食べる習慣があります。給食では、七夕汁という名前で登場します。

デザートのお星さまタルトは、夜空に見立てたブルーベリージャムの上にお星さまをイメージした星型のゼリーをのせたタルトです。



水分補給を忘れないで!

私たちの体は約70%が水分できています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。

●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。



●ジュースはNG!

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●無理は禁物!

涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。

