

7&8月 給食献立表

若松原中学校



いろいろな言葉で「おいしい」

韓国語
맛있어요
맛있어요

맛있어요 [マシッソヨ]
おいしい
맛깔나다 [マッカлнаダ]
うまい
우짜! [ウチャ]
うまい
(若者言葉)
잘맛 [カルマツ]
おいしい
他にもいろいろあるよ! 調べてみよう!

日(曜)	献立名		主 材 料						栄養価	
			1群 鶏肉・豚肉・魚・大豆製品	2群 牛乳・乳製品	3群 野菜・果物	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・砂糖	6群 油類	エネルギー(kcal)	脂 質(g)
3(月)	麦入りごはん	牛乳	鶏肉 みそ 鶏卵 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし かんぴょう ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま アーモンド	916	31.8
4(火)	わかめごはん	牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも	サラダ油	796	19.4
5(水)	コッペパン	牛乳	魚肉ソーセージ 鶏卵 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	レタス たまねぎ キャベツ にんにく	パン 小麦粉 パン粉	サラダ油	886	29.5
6(木)	麦入りごはん	牛乳	いか 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 冬瓜 キャベツ 干しいたけ	米 麦 片栗粉	サラダ油 ごま油	772	19.7
7(金)	五目ちらし寿司	牛乳	油揚げ 鶏肉 鶏卵 魚めん など	牛乳	にんじん 小松菜 枝豆	たけのこ 干しいたけ かんぴょう ごぼう	米 麦 砂糖	サラダ油	964	30.3
10(月)	麦入りごはん	牛乳	ささみ さっぱりあえ もずくスープ	牛乳	小松菜 のり もずく チーズ	干しいたけ にんじん みつま	米 麦 砂糖	サラダ油	711	17.8
11(火)	麦入りごはん	牛乳	肉団子 ゴーヤチャンプルー 茎わかめスープ	牛乳	鶏卵 ツナ 鶏肉 豚肉	ゴーヤ にんじん にんじん	米 麦 砂糖	ごま油	722	18.8
12(水)	コッペパン	牛乳	セルフライカレーサンド 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳	牛肉 豚肉 海藻 ヨーグルト	にんじん パセリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 小麦粉 小麦粉	サラダ油	738	22.6
13(木)	麦入りごはん	牛乳	ブルコギ風炒め物 タイピーエン	牛乳	豚肉 いか えび など うずら卵	にんじん わかめ にら	米 麦 砂糖 春雨	ごま ごま油	845	23.7
14(金)	十六穀ごはん	牛乳	宮っ子ぎょうざ からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	牛乳	大豆 豚肉 かまぼこ 鶏肉	にんじん 小松菜 にら	きゅうり もやし ねぎ だいこん かんぴょう キャベツ ぶどう	米 麦 黍 稗 はと麦 7分麦 小麦粉 砂糖	839	20.4
18(火)	麦入りごはん	牛乳	揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ 中華風スープ ふりかけ オレンジ	牛乳	鶏肉 かまぼこ かつお節	かぼちゃ 枝豆 にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ キャベツ 砂糖	米 麦 片栗粉 ごま油	943	29.4
19(水)	ミートソース スパゲティ	牛乳	キャベツのサラダ 米粉ドック(チョコ)	牛乳	豚肉 牛肉 鶏卵 ハム	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが 小麦粉	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 マーガリン	909	32.9
20(木)	夏野菜のカレー	牛乳	フルーツポンチ ベビーチーズ	牛乳	豚肉 チーズ	かぼちゃ ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく みかん パイン もも ぶどう	米 麦 サラダ油	919	24.1

早起き

朝ごはん

勉強・運動

就寝

できるだけ決まった時間に起きて、朝ごはんを食べるようにしよう! 一日の活動スイッチON!

夏休みだからできること

早く寝ないと、早く起きられないよ。健康や成長のためには休養もしっかり...ZZZ

家族の分の食事を作ったり、今まで作ったことのない料理に挑戦したり、食材について調べてみたり、SDGsについて考えたりしてみよう!

30(水)	ナン	牛乳	キーマカレー 春雨サラダ パナコッタ苺ソース	豚肉	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ にんにく セロリ しょうが キャベツ	ナン 春雨	サラダ油	815	22.9
31(木)	麦入りごはん	牛乳	モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮つけ	モロ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ 切干大根	米 麦 片栗粉 ごま	サラダ油	774	17.5

◆ 7月の目標 ◆

暑さに負けない食事をしよう!

中学生一人一回当たりの学校給食摂取基準

830kcal
摂取エネルギー
全体の13~20%

摂取エネルギー
全体の20~30%
2.5g未満

今月の平均

837
30.8
(26.0%)
(15.0%)

★献立内容は、都合により変更することがあります。

★7月の玉ねぎはお隣の中村さん、ねぎは茂原町の鈴木さんから納品していただく地元野菜です。