

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	月			ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばの塩麹焼き 五目きんぴら	米 油 ごま油 砂糖 ジャがいも	豆腐 油揚げ みそ さば 豚肉 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん	混合削り節 塩麹 こしょう 酒 しょうゆ みりん	819	33.0
2	火	世界の料理 アルゼンチン		クスクス入りツナピラフ ハララスープ オムレツ ウインナーとコーンのソテー	米 クスクス 油 ジャがいも オムレツ 油	ツナ 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆 オムレツ ウインナー	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく パプリカ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ	コンソメ 塩 赤唐辛子 トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	856	34.7
3	水			子どもパン ニョッキ入りスープ ハンバーグケチャップソースがけ 野菜ソテー	子どもパン 油 ポテトニョッキ 油 油	ベーコン ハンバーグ ベーコン	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	コンソメ 塩 こしょう カレー粉 塩 ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	832	30.0
4	木			ごはん マーボー豆腐 ぎょうざ 春雨サラダ	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 みそ ぎょうざ	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ トウバンジャン 中華スープの素 塩 こしょう テンメンジャン 酢 しょうゆ	819	32.6
5	金	七夕献立		ごはん 七夕汁 鶏肉の竜田揚げ いんげんのごまあえ 天の川ゼリー	米 ビーフン 油 片栗粉 砂糖 ごま 天の川ゼリー	豚肉 かまぼこ 鶏肉	にんじん 大根 水菜 生姜	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒	816	29.4
8	月			ごはん おこげのスープ いかのチリソース 親子豆サラダ	おこげ 片栗粉 ごま油 油 片栗粉 砂糖 大豆	鶏肉 豆腐 いか 大豆	にんじん 玉ねぎ 白菜 きくらげ だけのこ いら 塩 こしょう しょうゆ コンソメ チキンガラ 酒 こしょう ケチャップ しょうゆ トウバンジャン	ドレッシング(香りごま)	821	32.9
9	火			ごはん スタミナ焼き肉丼 レンファンタン パイナップルケーキ	米 油 片栗粉 春雨 片栗粉 油 砂糖 はちみつ 小麦粉	豚肉 鶏卵 おから 豆乳	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ とうもろこし 長ねぎ パイナップル にんじん	しょうゆ こしょう 酒 みりん アップルソース チキンガラ 中華スープの素 塩 しょうゆ ベーキングパウダー	833	37.7
10	水	郷土料理 沖縄県		じゅうしい あおさのみそ汁 太刀魚フライ フーチャンプルー	米 油 ジャがいも 油 油 麩 ごま油	豚肉 刻み昆布 さつま揚げ あおさ 生揚げ みそ 太刀魚フライ かつお節	にんじん 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ 大根 にんじん もやし キャベツ いら	しょうゆ 酒 塩 ポークガラ 混合削り節 塩 こしょう しょうゆ	794	36.0
11	木			タンメン ポテトのチーズ焼き 蒸しとうもろこし	中華めん 油 ごま油 油 ジャがいも	豚肉 ベーコン チーズ	干しいたけ にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ キャベツ いら にんじん 玉ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 塩 こしょう 塩 こしょう とうもろこし	826	35.2
12	金			夏野菜カレー 鶏肉のハーブ焼き キャベツと水菜のイタリアンサラダ ぶどうゼリー	米 油 カレールウ 油 ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉	なす スズキーニ かぼちゃ にんにく 生姜 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 水菜 パプリカ	スープストック トマトピューレ ロリエ ソース 塩 こしょう ハーブパウダー ドレッシング(イタリアン)	807	33.5

平均栄養量		822	33.5
学校給食摂取基準	12~14歳	830	34.0

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



七夕汁・・・7月7日 七夕 そうめんの日

七夕にそうめんを食べると、1年間無病息災で過ごせるといふ言い伝えがあります。
給食では、そうめんをビーフンにアレンジして天の川に、オクラを輪切りにして星の形にしてみました。

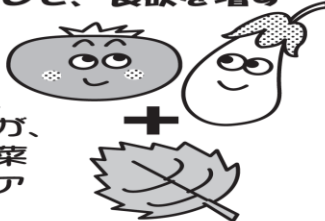


食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

<夏野菜プラス香味野菜>

夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。



<酸味を利用>

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。



<カレー粉やガーリックを上手に>

野菜炒めにカレー粉を加えて味をよどめたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。



夏野菜をたくさん食べよう



なす

カリウムを多く含みます。紫色の皮にはアントシアニンという色素が含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。

ズッキーニ

ウリ科でかぼちゃの仲間です。βカロテンは、油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

トマト

カリウムを多く含みます。赤い皮にはリコピンという成分が含まれています。加熱や油を使った調理で吸収率が高まり、旨味も加熱によって高まります。

ピーマン

ビタミンCはトマトの約5倍とされています。熱に強く加熱しても栄養素がそのまま残ります。繊維に沿って縦に切ると苦みを感じにくくなります。種とわたには、血液をサラサラにする成分が含まれています。

とうもろこし

糖質とたんぱく質が主成分です。高カロリーですが、糖質は消化吸収が非常に高く、夏バテによる疲労回復やエネルギーチャージに効果的です。