

令和5年度 7月献立表



伊豆の国市立
重山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知ら せ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3	月	バターライス					米 麦	バター	846kcal 32.9g 32.2%	
		鶏肉のブレゼ	鶏肉	生クリーム	パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	バター		
		粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
		卵スープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
		ホワイトミニ		ヨーグルト チーズ 寒天 ビーフ乳 練乳 脱脂粉乳		レモン果汁	水あめ 砂糖			
4	火	麦ご飯					米 麦		705kcal 28.0g 25.4%	
		いわしのピリ辛ソース	いわし			しょうが にんにく 根深ねぎ	片栗粉 砂糖	油		
		枝豆サラダ				枝豆 もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま		
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ		かぼちゃ	キャベツ				
5	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	754kcal 33.2g 31.0%	
		ボークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	油		
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		オレンジ				オレンジ				
6	木	麦ご飯					米 麦		736kcal 28.8g 26.2%	
		豚肉ビビンバ	豚肉 錦糸卵		ほうれん草 にんじん	にんにく もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		ゆでとうもろこし				とうもろこし				
		わかめスープ		わかめ	小松菜	とうもろこし		ごま油 ごま		
7	金	枝豆ご飯				枝豆	米 麦		721kcal 33.2g 21.9%	七夕の 行事食
		いかのかりん揚げ	いか				片栗粉 小麦粉	油		
		お浸し			小松菜 にんじん	もやし				
		七夕汁	鶏肉 豆腐		にんじん オクラ	干し椎茸 しょうが				
		七夕ゼリー	豆乳	寒天		夏みかん果汁 メロン果汁	水あめ 砂糖 でんぷん			
10	月	麦ご飯					米 麦		715kcal 26.0g 28.4%	
		チャブチェ	豚肉		にんじん ビーマン	しょうが だけのこ もやし キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま		
		枝豆の塩ゆで				枝豆				
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	片栗粉	油		
11	火	麦ご飯					米 麦		736kcal 31.5g 30.8%	
		豚肉の黒酢ソースがけ	豚肉			にんにく	片栗粉 砂糖	油		
		磯びたし		のり	小松菜 にんじん	キャベツ				
		みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		チンゲン菜	もやし 根深ねぎ				
12	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	825kcal 30.9g 33.1%	
		なすのグラタン	豚肉	チーズ	トマト グリンピース	なす しめじ 玉ねぎ セロリー		バター 油		
		パンブキンスープ		牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	バター		
		グレーゼリー				ぶどう果汁	砂糖			
13	木	麦ご飯					米 麦		832kcal 26.1g 29.3%	
		夏野菜カレー	鶏肉	ヨーグルト	トマト ビーマン かぼちゃ	にんにく セロリー 玉ねぎ なす		油		
		海藻サラダ	マグロフレーク	海藻ミックス		きゅうり こんにゃく	砂糖	ごま油		
		すいか				すいか				
14	金	わかめご飯		わかめ			米 麦		750kcal 34.8g 31.0%	
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			しょうが にんにく りんご レモン	砂糖 片栗粉	油		
		ひじきのカラフル炒め	ベーコン	ひじき	パプリカ ビーマン	にんにく ごぼう れんこん とうもろこし		油		
		かきたま汁	豆腐 卵		にんじん 小松菜		片栗粉			



献立表は、裏面に続きます

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
17	月	海の日								
18	火	麦ご飯					米 麦		762kcal 40.0g 22.0%	
		すすきのみそ焼き	すすき みそ			しょうが	砂糖			
		つきこんにゃくの炒り煮	豚肉		にんじん	こんにゃく れんこん 枝豆	砂糖	油		
		みそ汁	油揚げ みそ		チンゲン菜	キャベツ 根深ねぎ		じゃがいも		
		ソフトクリームヨーグルト		乳製品 寒天			砂糖			
19	水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	736kcal 27.7g 33.9%	
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	水あめ 砂糖			
		パンブキンコロッケ	豚肉 卵	ひじき	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉	バター 油		
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油		
		冬瓜のカレースープ	豚肉 油揚げ		チンゲン菜	冬瓜 えのき茸		油		
20	木	麦ご飯					米 麦		769kcal 32.6g 30.5%	
		焼肉	豚肉 みそ		ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
		ナムル			にんじん ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		わかめ入り卵スープ	卵	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
		グレープフルーツ				グレープフルーツ				
21	金	終業式 (給食なし)								



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。