

令和6年度 7月献立表



伊豆の国市立
蓮山中学校

| 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 | | | |
| 1 | 月 | ソフト麺 | | | | | 小麦粉 | | 727kcal 29.3g 25.7% | | |
| | | みそカレーソース | 豚肉 みそ | | にんじん グリンピース | しょうが 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | | | |
| | | わかめサラダ | いか | わかめ |  | きゅうり とうもろこし | 砂糖 | ごま油 | | | |
| | | リコピンゼリー | ゼラチン | 寒天 | トマトジュース | みかん果汁 レモン汁 | 砂糖 | | | | |
| 2 | 火 | バターライス | | | | | 米 麦 | バター | 846kcal 32.9g 32.2% | | |
| | | 鶏肉のプレゼ | 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 | | <small>ヨーグルト チーズ 寒天と 卵 牛乳 練乳 脱脂粉乳</small> | | レモン果汁 | 水あめ 砂糖 | | | | |
| 3 | 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 | 793kcal 35.9g 34.1% | | |
| | | 白身魚の香味フライ | ホキ 卵 | チーズ | パセリ | | 小麦粉 パン粉 | 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 | | | |
| | | ABCスープ | ベーコン | | にんじん | 玉ねぎ セロリー とうもろこし キャベツ | じゃがいも マカロニ | | | | |
| 4 | 木 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 787kcal 30.6g 31.6% | | |
| | | 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 | | | |
| | | 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 | | | |
| | | メロン | | | | メロン | | | | | |
| 5 | 金 | 枝豆ご飯 | | | | 枝豆 | 米 麦 | | 761kcal 33.5g 26.1% | 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 |  | | | | |
| | | 七タ汁 | 鶏肉 豆腐 | | にんじん オクラ | 干し椎茸 しょうが | | | | | |
| | | 七タクレープ | 豆乳 大豆粉 | | | レモン果汁 | 砂糖 米粉 デコッソ 水あめ | 油 | | | |
| 8 | 月 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 702kcal 27.9g 27.5% | | |
| | | 麻婆豆腐 | 豚肉 豆腐 みそ | | にんじん | 根深ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸 | 片栗粉 | 油 ごま油 | | | |
| | | 野菜のごまじょうゆ和え | ハム | | ほうれん草 | キャベツ | | ごま油 | | | |
| | | パイナップル | | | | パイナップル | | | | | |
| 9 | 火 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 713kcal 31.2g 24.4% | | |
| | | 白身魚のチリソース | ホキ | | トマト | 根深ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ | 片栗粉 砂糖 | 油 ごま油 | | | |
| | | 枝豆サラダ | | | | 枝豆 もやし とうもろこし | 砂糖 | ごま ごま油 | | | |
| | | かぼちゃのみそ汁 | 豆腐 みそ | | かぼちゃ 葉ねぎ | キャベツ | | | | | |
| 10 | 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 | | | |
| | | グレープゼリー | | | | ぶどう果汁 | 砂糖 | | | | |
| 11 | 木 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 775kcal 24.4g 29.3% | | |
| | | 夏野菜カレー | 鶏肉 | ヨーグルト | トマト ピーマン 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 | | | | | |
| 12 | 金 | わかめご飯 | | わかめ | | | 米 麦 | | 733kcal 34.4g 31.6% | | |
| | | 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 レモン果汁 | 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 ピーマン | 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 | | | | | | |
| 15 | 月 | 海の日  | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | 麦ご飯 | | | | | 米 | 麦 | 740kcal 37.2g 22.8% | | | | | |
| | | すずきのみそ焼き | すずき | 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 | | |
| | | じゃがいものみそ汁 | 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 | | | |
| 17 | 水 | 食パン | | | | | 小麦粉 | 砂糖 | ショートニング | 751kcal 27.3g 37.5% | | | | |
| | | ブルーベリージャム | | | | | ブルーベリー | 水あめ | 砂糖 | | | | | |
| | | パンプキンコロッケ | 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 |
| | | コーンサラダ | | | にんじん | | キャベツ | とうもろこし | | | | | ごまドレッシング | |
| | | 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 |
| 18 | 木 | 麦ご飯 | | | | | 米 | 麦 | 740kcal 30.2g 27.7% | | | | | |
| | | ガバオライスの具 | 鶏肉 | | 赤パプリカ | ピーマン | にんにく | しょうが | | | 玉ねぎ | 砂糖 | 片栗粉 | 油 |
| | | ヤムウンセン | ハム | | | | もやし | きゅうり | | | レモン果汁 | 砂糖 | 春雨 | ごま油 |
| | | トマトと卵のスープ | ベーコン | 卵 | | トマト | 小松菜 | 玉ねぎ | | | | 片栗粉 | | 油 |
| | | レモンゼリー | | | | | | レモン果汁 | | | 砂糖 | 水あめ | | |
| 19 | 金 | 麦ご飯 | | | | | 米 | 麦 | 718kcal 29.8g 29.3% | | | | | |
| | | 豚肉の黒酢ソースがけ | 豚肉 | | | | にんにく | | | | 片栗粉 | 砂糖 | 油 | |
| | | 納豆和え | 納豆 | | 小松菜 | にんじん | キャベツ | | | | 砂糖 | | | |
| | | 夏野菜のみそ汁 | みそ | | かぼちゃ | | 玉ねぎ | なす | | | | | | |
| 22 | 月 | 麦ご飯 | | | | | 米 | 麦 | 743kcal 30.1g 29.7% | | | | | |
| | | 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 |
| | | わかめスープ | | わかめ | | チンゲン菜 | | とうもろこし | | | | | ごま油 | ごま |
| | | シークワサーゼリー | | | | | | シークワサー果汁 | | | 砂糖 | | | |
| 23 | 火 | 終業式 (給食なし) | | | | | | | | | | | | |

7月給食たより

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが潤いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む




汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



トマトの色






いろいろな料理でおいしく食べよう!

