



令和5年 学校給食7月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

中学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
3	月	白飯 牛乳		牛乳			米		750
		さばの銀紙焼き	さば みそ				米粉 砂糖		
		野菜とツナのあえもの	ツナ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	
		鶏団子汁	豆腐 鶏肉			にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しょうが ねぎ		
4	火	白飯 牛乳		牛乳			米		761
		けんちんしのだのたれかけ	豆腐 油揚げ たら			にんじん	砂糖 でんぶん	油	
		小松菜のごまあえ				小松菜	もやし	砂糖	ごま
		呉汁	大豆 豆乳 豚肉 油揚げ みそ			にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ		
5	水	白飯 牛乳		牛乳			米		750
		ごぼう入りつくね 3個	鶏肉			玉ねぎ ごぼう	でんぶん		
		切り干し大根のあえ物	ツナ			にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	
		豚肉と冬瓜の煮物	豚肉 ちくわ 生揚げ			にんじん さやいんげん	とうがん こんにやく	砂糖	
6	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		763
		焼きフランクフルト	豚肉				でんぶん		
		ミネストローネ	ベーコン			にんじん トマト パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	
		フルーツポンチ					パインアップル もも		
7	金	白飯 牛乳		牛乳			米		751
		さわらの西京焼き	さわら みそ				しょうが	砂糖 でんぶん	
		オクラのごまあえ				オクラ	キャベツ	砂糖	ごま
		ビーフン入り七タ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	わかめ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	ビーフン でんぶん	
		七タゼリー					レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	砂糖	
10	月	白飯 牛乳		牛乳			米		811
		さばの塩焼き	さば						
		肉じゃが	豚肉 さつまあげ			にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも 砂糖	油
		きゅうりの昆布和え				こんぶ	きゅうり		
11	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		806
		しそ入り鶏春巻き	鶏肉			にんじん ねぎ しそ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 でんぶん 砂糖 はるさめ	
		なす入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ			にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油
		春雨とひじきの中華あえ				ひじき	小松菜	はるさめ 砂糖	ごま ごま油
12	水	白飯 牛乳		牛乳			米		750
		鶏肉の香味だれかけ	鶏肉			ねぎ	しょうが ねぎ	砂糖	
		野菜のナムル				小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま
		ピリカラ汁	豚肉 生揚げ			にんじん	玉ねぎ 白菜キムチ	じゃがいも	ごま油
13	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		767
		肉ひじきごはんの具	鶏肉	ひじき			グリンピース にんにく	砂糖	
		枝豆コロッケ					枝豆 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油
		実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん	
		乾燥小魚					かたくちいわし	砂糖	
14	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		812
		ミートソースかけ	豚肉			にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	
		チキンハムステーキ	鶏肉 豚肉						
		野菜のレモン風味あえ				にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	
18	火	白飯 牛乳		牛乳			米		790
		照り焼きハンバーグ	鶏肉 豚肉				玉ねぎ	砂糖 でんぶん	
		野菜のおかか和え	かつおぶし			小松菜 にんじん		砂糖	
		なすとかぼちゃのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ			かぼちゃ にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ ねぎ		
		野菜ゼリー ※※次ページ欄外				にんじん汁	みかん果汁	砂糖	

★次のページへ続きます

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	800
	夏野菜のカレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん ビーマン トマト	玉ねぎ ズッキーニ		じゃがいも 油	
19 水	【おかずセレクト】A・Bどちらか							31.2
	A:チキンクリスピーフライ	鶏肉 大豆	 食育の日		コーン		小麦粉 油	
	B:米粉のホキフライ	ホキ					米粉パン粉 油	
	冷凍みかん				みかん			

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

※※5月31日「鶏肉とレバーの揚げ煮」の代替品提供について

日頃は、学校給食に格別なご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、5月31日の「鶏肉とレバーの揚げ煮」について、調理後のレバーに赤みが残っているのが見つかったため、急遽提供中止いたしました。

つきましては、代替品として7月18日に野菜ゼリーを提供いたしますので、ご承知おきください。

今月の愛知県産の食材



米



牛乳



小松菜



玉ねぎ



冬瓜



パセリ



かぼちゃ



なす



大豆



ズッキーニ



みかん

7月19日(水)実施 おかずセレクト

【A: チキンクリスピーフライ】



【B: 米粉のホキフライ】



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。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★**遅く**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ひか控えましょう。

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

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いちじくなど



冷たい物のとり過ぎに気をつける こまめな水分補給を心がける



★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。



★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。