

令和5年

7月献立表

八坂中学校

| 実施日 | 日 曜 | 献立名   | 赤の食品                                     | 黄色の食品                                    | 緑の食品   | 栄養量             |              |           |           |
|-----|-----|---|--|--|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|
|     |     |   | 血や肉、骨や歯になる                               | 体を動かす熱や力になる                              | 体の調子を整える   | 1食あたり<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
| 3   | 月   | コーンと枝豆のピラフ 牛乳<br>すずきのポワレ ABCスープ                 | 鶏肉 牛乳 すずき ひよこ豆                           | 米 バター 油 ジャガイモ マカロニ                       | にんじん マッシュルーム たまねぎ 枝豆<br>コーン にんにく さやいんげん<br>ほうれん草                 | 764             | 18.8         | 27.1      | 2.6       |
| 4   | 火   | けんちんうどん 牛乳<br>夏野菜の南蛮漬け カルピスゼリー<br>半夏生うどん        | 鶏肉 たこ 油揚げ わかめ 竹輪 牛乳 寒天<br>乳酸菌飲料          | うどん 米油 こんにゃく ジャガイモ 油<br>砂糖               | ごぼう にんじん 大根 えのきたけ ねぎ<br>小松菜 なす かぼちゃ ピーマン<br>パイン缶                 | 759             | 15.7         | 30.2      | 2.6       |
| 5   | 水   | わかめしらすごはん 牛乳<br>太刀魚のおろしソース 豚汁                   | 炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳<br>たちうお 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ  | 米 ごま バター 砂糖 油 こんにゃく<br>里芋 ジャガイモ          | にんにく 大根 ごぼう にんじん たまねぎ<br>ねぎ 小松菜                                  | 781             | 16.0         | 37.1      | 3.4       |
| 6   | 木   | 夏ちらし 牛乳 天の川汁<br>白玉サイダーボンチ 七夕献立                  | 鶏肉 いか えび あなご 鶏卵 牛乳<br>かまぼこ 豆腐            | 米 砂糖 油 ごま そうめん 白玉団子<br>ジュース              | 干しいたけ にんじん れんこん<br>かんぴょう 枝豆 ねぎ えのきたけ<br>みかん缶 パイン缶 桃缶             | 837             | 16.7         | 23.4      | 2.8       |
| 7   | 金   | キムチチャーハン 牛乳<br>広東スープ 果物(すいか)                    | 豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ うずら卵 豆腐                     | 米 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉                        | キムチ たまねぎ<br>にんじん ねぎ 生姜 たけのこ<br>チンゲンサイ 小松菜 すいか                    | 762             | 15.4         | 30.0      | 2.5       |
| 10  | 月   | 豚肉のみそ炒め丼 牛乳<br>オクラのすまし汁<br>蒸しとうもろこし             | 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 わかめ 豆腐<br>油揚げ              | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま                          | たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸<br>ピーマン ねぎ にんにく 生姜 えのきたけ<br>オクラ 小松菜 コーン      | 835             | 16.6         | 26.9      | 3.1       |
| 11  | 火   | メキシカンピラフ 牛乳<br>ポソレ ブルーベリーマフィン                   | 鶏肉 ウィンナー えび いか 牛乳 豚肉<br>ベーコン 鶏卵          | 米 バター 油 砂糖 小麦粉 粉糖                        | セロリー 人参 玉葱 マッシュルーム<br>ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ<br>トマト缶 コーン かつ ブルーベリー | 848             | 13.9         | 28.9      | 2.2       |
| 12  | 水   | 豆腐あんかけ丼 牛乳<br>わかめスープ 枝豆                         | 豚肉 豆腐 みそ うずら卵 牛乳 鶏肉<br>わかめ 油揚げ           | 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油                     | たけのこ にんじん 干しいたけ 玉葱<br>白菜 もやし チンゲンサイ 生姜 ねぎ 枝豆                     | 760             | 16.7         | 30.6      | 4.1       |
| 13  | 木   | 麦ごはん 牛乳 のりのつくだ煮<br>しらす入り厚焼き卵<br>栄養みそ汁           | 牛乳 のり 豚肉 しらす干し いんげん豆<br>鶏卵 鶏肉 厚揚げ わかめ みそ | 米 大麦 砂糖 油 ごま ジャガイモ<br>こんにゃく              | にんじん 干しいたけ たまねぎ 大根<br>白菜 ねぎ 小松菜                                  | 772             | 19.1         | 27.4      | 3.0       |
| 14  | 金   | パインパン&ダイスチーズパン<br>牛乳 チキンキエフ ポルシチ<br>世界の料理 ウクライナ | 牛乳 鶏肉 豚肉 いんげん豆 レンズ豆<br>クリーム              | パインパン ダイスチーズパン 油<br>バター 小麦粉 パン粉 ジャガイモ 砂糖 | レモン にんにく たまねぎ にんじん<br>キャベツ トマトピューレ トマト缶                          | 898             | 19.8         | 35.1      | 3.5       |
| 18  | 火   | 麦ごはん 牛乳<br>じゃこかかぶりかけ 鱈フライ<br>けんちょう(煮物) 食育の日 山口県 | 牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ あじ 鶏卵<br>鶏肉 竹輪 豆腐        | 米 大麦 砂糖 ごま 油 小麦粉 パン粉<br>こんにゃく            | ねぎ 大根 にんじん 干しいたけ<br>さやいんげん                                       | 791             | 17.9         | 25.4      | 2.5       |
| 19  | 水   | 夏野菜カレーライス<br>ミルクコーヒー<br>みそドレッシングサラダ             | 豚肉 いんげん豆 コーヒー牛乳 みそ                       | 米 大麦 油 バター 小麦粉 ざらめ<br>ジャガイモ 砂糖 ごま油       | にんにく 生姜 たまねぎ なす スッキーニ<br>コーン にんじん トマト缶 キャベツ<br>きゅうり もやし          | 826             | 12.6         | 29.0      | 2.6       |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数12回

<1人当たりの平均栄養摂取量>

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 803             | 16.6             | 29.3             | 2.9          | 363           | 116            | 2.9       | 281              | 0.32           | 0.39           | 13            | 6.7         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.5       | 300              | 0.50           | 0.60           | 35            | 7以上         |

<7月の主な使用食材と産地(実績)>

※7月の飲用牛乳の牛乳産地予定は 東京、群馬、岩手、山梨、青森、宮城、秋田、北海道 です

|    |      |                          |                          |       |            |                       |                  |
|----|------|--------------------------|--------------------------|-------|------------|-----------------------|------------------|
| 食材 | キャベツ | 豚肉 白菜 すいか<br>ピーマン ニラ ごぼう | キャベツ                     | 乾しいたけ | にんにく       | ジャガイモ 大根              | 鮭 玉ねぎ さやいんげん     |
| 産地 | 神奈川  | 茨城                       | 東京                       | 大分    | 青森         | 鹿児島                   | 北海道              |
| 食材 | もやし  | ほうれん草 きゅうり<br>小松菜 さといも   | にんじん 大根 ねぎ<br>さつまいも キャベツ | 鶏肉    | しょうが ジャガイモ | 大根 ジャガイモ<br>ブルーベリー 枝豆 | パセリ<br>えのきたけ しめじ |
| 産地 | 栃木   | 埼玉                       | 千葉                       | 岩手    | 長崎         | 練馬区                   | 長野               |

※日本食品標準成分表が 2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

◎20日(木)は1学期終業式です。給食はありません。  
◎学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。  
7月の給食費の引き落としは20日(木)です。  
前日までに残高を確かめて入金お願いいたします。

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。  
暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります!

朝ごはんをしっかり食べると...

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。

心が満たされ、やる気が起きる。

集中

元気!

笑顔!

参考文献：農林水産省 HP 「めざましデータBOX」