

7月献立表

令和5年

豊玉第二中学校

実施日 日 曜	牛乳	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
3 月	○	はいがごはん さばの味噌煮 おかか和え すまし汁	牛乳 さば みそ かつお節 豆腐	米 麦 砂糖	生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん もやし 大根 かぶ えのきたけ	713	19.3
4 火	○	2色揚げパン (きなこ・ココア) ミートボール入りトマトチャウダー じゃこと水菜のサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン いんげん豆 豆腐 豚ひき肉 わかめ ちりめんじゃこ	ねじりパン 油 砂糖 米油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 でん粉 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト缶 パセリ粉 キャベツ きゅうり 水菜 コーン	720	16.9
5 水	○	ガバオライス風 ヤムウンセン フルーツヨーグルト	鶏ひき肉 大豆 牛乳 えび ヨーグルト	米 米油 砂糖 春雨 ごま油	にんにく たまねぎ 干しいたけ もやし ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん きゅうり レモン みかん缶 パイン缶 桃缶	769	15.6
6 木	○	おろし大根スパゲティー フレンチサラダ キャロットケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 卵	スパゲティ バター 米油 砂糖 グラニュー糖小麦粉	大根 たまねぎ 生姜 にんじん きゅうり キャベツ りんご レモン	796	14.3
7 金	○	ちらし寿司 若草ポテト 天の川汁 セタゼリー 	昆布 油揚げ 卵 のり 牛乳 青のり とり肉 アガー	米 砂糖 米油 じゃが芋 そうめん	かんぴょう 干しいたけ れんこん にんじん さやいんげん ねぎ オクラ ナタデココ缶 みかん缶	708	13.4
10 月	○	タコライス もずくスープ ちんすこう	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 とり肉 豆腐 もずく	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ラード 小麦粉 黒砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ねぎ	751	13.7
11 火	○	はいがごはん アジの香味焼き 彩りきんぴら かぼちゃの味噌汁	牛乳 あじ さつま揚げ 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 白ごま 米油 ごま油	生姜 にんにく ごぼう にんじん れんこん ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ 白菜 えのきたけ ねぎ	705	19.8
12 水	○	冷やし中華 ナムル風煮浸し 芝麻球(ごま団子)	鶏むね 卵 牛乳 油揚げ 小豆	ラーメン ごま油 米油 砂糖 油 白玉粉 白ごま	にんじん もやし きゅうり 小松菜 生姜	754	21.3
13 木	○	はいがごはん ゴーヤチャンプルー 大根のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ みそ	米 麦 米油 ごま油	ゴーヤ にんじん もやし キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	712	17.1
14 金	○	豚バラ高菜ご飯 ししゃものパリパリ揚げ 冬瓜のスープ	豚肉 牛乳 ししゃも とり肉 豆腐	米 大麦 米油 油 春巻きの皮	にんじん 高菜漬 しそ ねぎ とうがん 生姜	708	15.4
18 火	○	豚丼 みそけんちん汁 茹でとうもろこし	豚肉 牛乳 豆腐 みそ	米 大麦 米油 しらたき 砂糖 はちみつ ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 たまねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜 とうもろこし	761	16.0
19 水	○	はいがごはん 魚の酢豚風 ニラと卵のスープ	牛乳 かじき 卵	米 麦 油 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖 でん粉	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン 干しいたけ もやし ねぎ にら	764	15.0
20 木	○	夏野菜カレー くだもの(すいか)	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 米油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ なす スッキーニ かぼちゃ すいか	767	10.5

※ 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13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	741	16.0	27.4	3.2	353	115	3.0	216	0.34	0.48	18	7.9

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、とうもろこし、ズッキーニ、きゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって1年中食べられますが、旬の時期は1年で最も栄養価が高くおいしいので、積極的に夏野菜を食べたいですね！

特に瓜科の野菜は、水分とカリウムが豊富で、夏の暑さで体にこもった熱を冷まし、体の水分や塩分バランスを整えてくれる働きがあります。瓜科の野菜は、「胡瓜」「南瓜」「冬瓜」「苦瓜」「西瓜」と、漢字に『瓜』がはいることが多いです。

7月の給食には、上にあげた5つの『瓜』のつく野菜をすべて使っています。探しながら食べてみてください♪

