令和5年　7月献立表

開進第四中学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	たこ飯　牛乳 塩肉じゃが　のり和え	たこ のり 牛乳 豚肉	米 もち米 米油 じゃが芋 しらたき 砂糖 ごま油	生姜 葉ねぎ にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 もやし えのきたけ	706	18.0	23.3	3.1
4	火	じゃこ入りわかめご飯　牛乳 焼き鯖のねぎかつをだれ さわ煮椀　冷凍パイン	ちりめんじゃこ わかめご飯の素 牛乳 さば みそ かつお節 豚肉	米 大麦 白ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 ねぎ 大根 にんじん たけのこ えのきたけ 小松菜 冷凍パイン	731	17.8	27.0	3.4
5	水	チキンかつサンド　牛乳 コーンポテト 野菜のレモンマスタードサラダ	とり肉 牛乳 ハム	無塩パン 米油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 砂糖	キャベツ コーン パセリ 小松菜 きゅうり にんじん レモン	790	16.6	37.3	2.7
6	木	麦ごはん　牛乳 魚のチリソース きゅうりともやしのピリ辛和え 春雨と鶏団子スープ	牛乳 たら レンズ豆 鶏ひき肉 高野豆腐	米 大麦 片栗粉 米油 ごま油 砂糖 春雨	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ にんじん	765	17.5	27.6	2.4
7	金	**七夕メニュー** **五目穴子寿司**　牛乳 **七夕そうめん** フルーツヨーグル	油揚げ 高野豆腐 卵 あなご のり 牛乳 とり肉 かまぼこ ヨーグルト	米 大麦 砂糖 米油 白ごま そうめん 焼きふ	干ししいたけ にんじん ごぼう かんぴょう さやえんどう ねぎ 小松菜 オクラ 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	777	15.4	23.4	3.4
10	月	えだ豆と塩昆布のごはん　牛乳 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 夏野菜の冷や汁	塩昆布 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 もち米 白ごま 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白すりごま	枝豆 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし 小松菜 みょうが きゅうり オクラ 葉ねぎ なす モロヘイヤ	773	17.2	33.2	3.6
11	火	麦ごはん　牛乳　鯵フライ 梅おかか和え　なめこの味噌汁	牛乳 あじ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 パン粉 米油	もやし 小松菜 にんじん 練り梅 なめこ ねぎ	722	17.8	28.8	2.4
12	水	シチリア風ミートソース　牛乳 小松菜サラダ　メロン	豚ひき肉 大豆 牛乳 ハム	スパゲティ 米油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ なす グリンピース 小松菜 コーン キャベツ レモン メロン	756	16.1	30.0	2.7
13	木	麦ごはん　牛乳 しそ入りつくね　じゃこ入りごま和え むらくも汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 高野豆腐 ちりめんじゃこ とり肉 豆腐 卵	米 大麦 白ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんじん ごぼう たまねぎ しそ もやし ほうれん草 干ししいたけ ねぎ	752	18.9	26.8	2.8
14	金	こんぶご飯　牛乳 きすの天ぷら抹茶塩 夏野菜のさっぱり和え	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 きす	米 大麦 米油 砂糖 小麦粉 白ごま オリーブ油	干ししいたけ ごぼう にんじん おかひじき 枝豆 キャベツ きゅうり コーン レモン	734	16.5	29.6	2.5
18	火	ジャージャー麺　牛乳 わかめスープ　黒蜜ババロア	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 豆乳 クリーム アガー	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 黒砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ 干ししいたけ もやし きゅうり 大根 えのきたけ	772	18.2	30.5	4.0
19	水	夏野菜のカレー　牛乳 じゃことわかめのサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン トマト かぼちゃ なす 赤ピーマン ズッキーニ もやし キャベツ きゅうり	805	13.6	29.5	3.2
20	木	終業式							

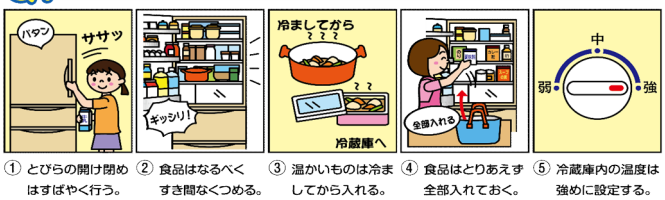
※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数12回

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	757	16.9	29.0	3.0	371	116	3.1	226	0.34	0.41	15	7.5

エコを意識して上手に使おう！ 冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに◯をつけましょう。(いくつでも)



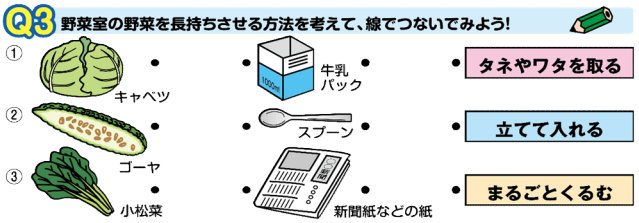
① とびらの開け閉めはすばやく行う。　② 食品はなるべくすき間なくつめる。　③ 温かいものは冷ましてから入れる。　④ 食品はとりあえず全部入れておく。　⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。◯で囲みましょう。

冷蔵庫

野菜室

Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう!



こたえ Q1= ①③（②…物をつめ込みすぎないようにする ／ ④…冷蔵しなくてもよい食品がある ／ ⑤…適切な温度を設定する） Q2= 冷蔵庫②⑤（はちみつは寒さで結晶化する ／ 缶づめは常温で保存できる）・野菜室③④（いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい） Q3= ①キャベツ ── 新聞紙などの紙 ── まるごとくるむ　②ゴーヤ ── スプーン ── タネやワタを取る（ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい）　③小松菜 ── 牛乳パック ── 立てて入れる（葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい）