令和5年　7月献立表

三原台中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	○	冷やし糧うどん　巣ごもり卵	豚バラ肉 ボンレスハム うずら卵	牛乳　ピザチーズ	にんじん　こまつな ほうれん草	しょうが　だいこん なす　ねぎ　たまねぎ	冷凍うどん じゃがいも	米油　マヨネーズ	737	15.1	41.3	3.0
4	火	○	クファジューシー にんじんしりしり　イナムドゥチ	豚肩肉　かまぼこ ツナ　豚バラ肉 生揚げ　白みそ	昆布　牛乳 もずく	にんじん　万能ねぎ	しょうが　しいたけ ねぎ　ごぼう だいこん	米　もち米　三温糖	米油	724	14.8	37.7	2.9
5	水	○	マーボーなす丼 青梗菜と冬瓜のスープ　小玉すいか	豚ひき肉 赤みそ　鶏むね肉	牛乳	にんじん　青ピーマン チンゲンサイ	にんにく　しょうが しいたけ　たけのこ ねぎ　なす　とうがん 小玉すいか	米　押麦　三温糖 でん粉	米油　ごま油	772	16.3	29.8	3.2
6	木	○	麦ごはん　鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 キャベツのみそ汁	鶏もも肉　鶏むね肉 油揚げ　赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく　しょうが たまねぎ　コーン キャベツ	米　押麦　じゃがいも でん粉　三温糖	米油	778	15.1	24.6	2.9
7	金	○	夏ちらし　天の川汁 お星様ゼリー	油揚げ　鶏卵 あなご　かまぼこ	昆布　牛乳　粉寒天	にんじん　オクラ	しいたけ　かんぴょう えだまめ　だいこん ねぎ　ぶどうジュース ナタデココ	米　三温糖　そうめん 星麩　上白糖	米油	716	15.4	27.7	2.6
10	月	○	夏野菜のカレーライス 福神漬け　とうもろこし	豚バラ肉	牛乳	にんじん　かぼちゃ	しょうが　にんにく たまねぎ　なす ズッキーニ　福神漬 とうもろこし	米　押麦　じゃがいも ざら糖　薄力粉　米粉	米油　バター	843	10.9	33.3	2.4
11	火	○	麦ごはん　油淋鱈 キャベツのナムル　トックスープ	シロイトタラ 豚肩肉	牛乳	万能ねぎ　赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	ねぎ　しょうが にんにく　キャベツ しいたけ　はくさい	米　押麦　でん粉 三温糖　韓国もち	米油　ごま油 ごま	740	16.8	24.7	2.9
12	水	ミルクコーヒー	白飯　チキンアドボ ゆで枝豆　ニラガ	鶏もも肉　鶏むね肉 鶏卵　豚肩肉	ミルクコーヒー	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	にんにく　たまねぎ えだまめ　しょうが セロリー　キャベツ	米　三温糖 じゃがいも	米油	756	18.1	25.2	3.0
13	木	○	メキシカンライス バジルドレッシンサラダ ひよこ豆入りベジスープ	豚ひき肉　大豆 ウインナー ひよこ豆	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ　コーン キャベツ　緑豆もやし きゅうり　にんにく	米　三温糖 じゃがいも	米油　バター	711	12.7	31.0	2.8
14	金	○	鰯の蒲焼き丼　おかか和え 具だくさんみそ汁	いわし　糸削り 鶏むね肉　油揚げ 赤みそ　白みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが　緑豆もやし きゅうり　キャベツ ねぎ	米　でん粉　三温糖 じゃがいも こんにゃく	米油　ごま	744	17.5	28.1	2.8
18	火	○	焼き鯖ごはん きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げのそぼろ煮	さば　豚ひき肉 生揚げ	牛乳　わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり　コーン たまねぎ　たけのこ	米　押麦　三温糖 こんにゃく	米油	731	17.0	30.0	2.5
19	水	○	枝豆ごはん　ひまわり団子 夏野菜のスープカレー	豚ひき肉　押し豆腐 鶏もも肉	牛乳	にんじん　かぼちゃ トマト　青ピーマン	えだまめ　しょうが たまねぎ　しいたけ コーン　にんにく セロリー　なす	米　三温糖　でん粉 じゃがいも　ざら糖	米油	716	16.3	31.7	2.2
20	木	○	冷やし中華　青のりポテト 冷凍みかん	ロースハム	昆布　牛乳 青のり		緑豆もやし　きゅうり しょうが　冷凍みかん	むし中華めん　三温糖 じゃがいも	米油　ごま　ごま油	715	16.5	30.8	4.8

※　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	745	15.5	30.4	2.9	318	97	2.4	244	0.34	0.44	16	6.3
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※　日本食品標準成分表が改定され８訂（２０２０年版）になりました。８訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表７訂（２０１５年版）を基に作成されています。

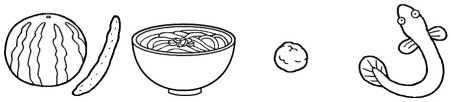
食ニュース　うなぎが絶滅の危機!?

「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりすぎです。食から環境問題に目を向けてみましょう。

今年は7月30日（日）です。

土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

う のつく食べ物

うり　うどん　梅干し　うなぎ