



日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
3	月	○	カレーライス 福神漬 チーズとじゃこのサラダ	牛乳 しらす干し チーズ 豚肉	米 玄米 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 福神漬 キャベツ コーン	898	26.3
4	火	○	チャーハン ジャンボ揚げ餃子 ミニトマト 冬瓜スープ	牛乳 卵 焼き豚 豚肉 えび なたと 豆腐	米 麦 麩 片栗粉 餃子皮 小麦粉 油 ごま油	にら ミニトマト ねぎ グリンピース 生姜 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ 切干大根 冬瓜	854	30.3
5	水	●	セルフチリドック きのこのクリームスープ 果物	ミルクコーヒー ウィナー 大豆 ハム 牛乳 脱脂粉乳	コッパパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター 油	人参 バタ 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ しめじ エリンギ マッシュルーム 果物	806	29.7
6	木	○	ご飯 ひじきとツナの厚焼き卵 豚汁 きゅうりの辛子和え	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 ツナ缶 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ごま油	人参 玉葱 グリンピース ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	819	34.4
7	金	○	さつま芋菊花ご飯 ししゃも焼き 鶏肉と大根の煮物 果物	牛乳 ししゃも 鶏肉 生揚げ	米 さつま芋 こんにやく 砂糖 ごま油	人参 インゲン 菊花 生姜 大根 ごぼう 果物	805	32.4
10	月	○	ご飯 白身魚のオニオンソース 南瓜サラダ 呉汁	牛乳 鯖サ ハム 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋 油 マネズミ	南瓜 人参 小松菜 玉葱 きゅうり ごぼう 大根	855	32.2
11	火	○	ジャージャー麺 ナムル お菓子な目玉焼き	牛乳 寒天 豚肉 みそ	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 玉葱 竹の子 切干大根 ねぎ もやし 桃缶 椎茸	829	29.1
14	金	○	ジューシー 豆腐のチャンプルー フルーツヨーグルト	牛乳 刻み昆布 ヨーグルト ナ テコ 豚肉 ベーコン 豆腐 卵 みそ 鰹節	米 もち米 砂糖 粉糖 ラード 油	人参 インゲン キャベツ もやし みかん・ぶどう・パイン缶	822	28.9
18	火	○	ご飯 鮭のピリ辛味噌焼き ワンタンスープ マロニーサラダ	牛乳 鮭 みそ 豚肉 ハム	米 砂糖 ワンタン皮 マロニー はちみつ ごま油 油 ごま	人参 こねぎ にんにく ねぎ もやし キャベツ 生姜 きゅうり	801	35.8
19	水	○	丸パン じゃがバターのり塩 フライドチキン ミネストローネ	牛乳 青のり 鶏肉 ベーコン インゲン豆	丸パン 小麦粉 マカロニ 油 じゃが芋 オリーブ油 マーガリン	人参 トマトジュース トマト缶 パセリ 玉葱 セロリ キャベツ にんにく	800	33.0
20	木	○	四川豆腐丼 海藻サラダ 焼きとうもろこし	牛乳 ひじき ワカメ 豚肉 えび みそ 豆腐	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 椎茸 竹の子 玉葱 きゅうり 大根 コーン	854	35.5
21	金	○	麦ご飯 豚の生姜焼き 味噌汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 ワカメ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま油 ごま	人参 生姜 玉葱 キャベツ 大根 ねぎ	788	20.6
24	月	○	なすミートスパゲッティー アーモンドドレッシングサラダ	牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 大豆	スパゲッティー 砂糖 オリーブ油 バター 油 アーモンド	パセリ 人参 ほうれん草 玉葱 生姜 にんにく セロリ マッシュルーム なす キャベツ	813	33.8
25	火	○	ご飯 さんま塩焼き(もみじおろし) 豆腐の団子汁 果物	牛乳 さんま 豆腐 鶏肉	米 白玉粉 さつま芋	人参 小松菜 こねぎ 大根 えのき 果物	831	28.7
26	水	○	ココア揚げパン ガーリックトースト 肉団子とキャベツのスープ リボンマカロニサラダ	牛乳 豚肉 卵 ハム	ミルクパン フランスパン 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 マカロニ マーガリン オリーブ油	パセリ ほうれん草 人参 にんにく ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 玉葱	790	28.2
27	木	○	チンジャオロース丼 果物 中華風コーンクリームスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油	人参 ビーツ 赤ビーツ こねぎ 生姜 竹の子 にんにく 玉葱 マカロニ缶 えのき 果物	831	28.8
28	金	○	吹き寄せご飯 けんちん汁 小松菜のお浸し 月見団子	牛乳 しらす干し 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ 鰹節 きなこ	米 もち米 砂糖 里芋 ごま油 白玉粉 こんにやく 上新粉 銀杏	人参 小松菜 生姜 しめじ 大根 ねぎ ごぼう もやし	846	28.4

・食材購入の都合により献立を変更する事があります。

・7月の原産地は千葉・群馬・北海道・岩手・青森・秋田・宮城県でした。

早寝・早起き・朝ごはん

・_____は、2年生のリクエストメニューです。



栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	826	30.9	26.4	377	3.1	216	0.34	0.45	16	5.5	3.8
摂取基準	850	28	摂取エネルギー全体の 25~30%	420 470	4.0	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0



平成24年度

7月の盛り付け表

大泉北中学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
9日	10日	11日	12日	13日
16日	17日	18日	19日	20日
海の日				

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧きっこう」からきてい
るといわれています。農作業の時季をつかさ
どる牛飼いの牽牛けんぎゅう（彦星）と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女おりむすめ（織姫）が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、七夕の日にし
か会えなくなってしまったとのこと。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。



日本は水資源が豊かで、上下水道の設備が
非常にととのった国です。学校や家庭でも水
道水をひねると、安全な水を飲むことができま
す。でも世界の中には、水道水をそのまま飲
むとおなかを壊したり、水不足で命を失った
りするような国もあります。

水はわたしたちの命を守る貴重な資源。
もったいない使い方をしないよう、日ごろか
ら大切にしましょう。

