



# 給食だより



中学校

梅雨があけるといよいよ夏本番です。夏は、気温と湿度が高く、食欲がなくなり、体もだるくなったりします。また、夏休みに入ると、生活リズムがくずれやすくなります。夏を元気に過ごすために、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を取り、規則正しい生活をしましょう。

## 夏ばて予防

## ～元気に過ごすためのポイント～

- ① 冷たいものの飲み過ぎ  
や食べ過ぎに注意する。



- ② 朝食を必ず食べる。



- ③ 夏野菜をたくさん食べる。



- ④ カルシウムをとる。



- ⑤ 栄養バランスを考えて食べる。

### 主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ご飯・パン・  
めん類



### 主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉・魚・卵・大豆を  
中心としたおかず



### 副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜・きのこを中心としたおかず

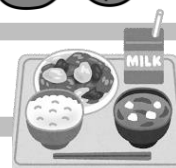


### 果物・ 乳製品



## 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「ビビンバ」です。



### 【材料(4人分)】

#### 肉炒め

豚こま肉・・・250g  
ごま油・・・3g  
つきこんにゃく・・・120g  
おろししょうが・・・3g  
おろしにんにく・・・3g  
酒・・・3g 砂糖・・・10g  
しょうゆ・・・12g 水・・・40mL

#### ナムル

ほうれん草・・・80g  
にんじん・・・20g  
もやし・・・120g  
しょうゆ・・・8g 酢・・・8g  
ごま油・・・4g

### 【作り方】

- ① つきこんにゃくは、4cmくらいの長さに切り、ゆでて水を切っておく。
- ② フライパンに、ごま油をひき、しょうがとにんにくを香りが出るまで炒め、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、こんにゃくを入れて炒める。
- ④ 酒、砂糖、しょうゆ、水を入れて味をつけ、水分がなくなるまで中火で炒める。
- ⑤ にんじんは千切り、ほうれん草は洗って3センチ幅、もやしは洗って、それぞれを茹でて、水気を切る。
- ⑥ しょうゆと酢とごま油をあわせ、⑤の野菜と和える。
- ⑦ ご飯の上に、肉炒めとナムルを盛り合わせる。



# 7月献立予定表



日曜日	献立名	主に体の組織を作る食品			主に体の調子を整える食品			主にエネルギーとなる食品			備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂						
1月	セルフ ビビンバ (ご飯)	ビビンバの具(肉炒め・ナムル) わかめスープ	豚肉 なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	こんにやく しょうが もやし たまねぎ たけのこ	ご飯 ごま 砂糖 ごま油					811kcal 29.9g 24.7g	
2火	食パン チョコレートパテ	鶏肉のケチャップ煮 スパゲティソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	パン チョコパテ 砂糖 じゃがいも スパゲティ	油 ドレッシング					782kcal 35.1g 26.8g	
3水	ご飯	お魚ランチ イワシみそ煮 きゅうりのココロコ漬け 沢煮椀	イワシ みそ 豚肉	牛乳	にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ たけのこ しいたけ	ご飯 砂糖	ごま油					761kcal 26.6g 21.4g	
4木	ナン	キーマカレー コーンサラダ	鶏肉 レンズ豆	牛乳	ほうれん草 たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン もやし マッシュルーム	ナン 油 ドレッシング	ナン 油 ドレッシング					788kcal 33.9g 29.6g	
5金	セルフ 五目ご飯 (ご飯)	セタ献立 五目ご飯の具 星型クロック セタ春雨スープ セタゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン 油揚げ なると	牛乳	にんじん さやえんどう にら	かんぴょう しいたけ れんこん もやし きくらげ たまねぎ 春雨 ゼリー	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも 春雨 ゼリー	油 ゼリー				866kcal 24.7g 23.6g	
8月	ご飯	塩(えん)ジョイランチ 春巻 フォーガー 冷凍みかん	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ しょうが ねぎ みかん	ご飯 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 ビーフン	油 冷凍 みかん				914kcal 23.9g 30.6g	
9火	丸パン (スライス)	ハンバーグデミグラスソースがけ マカロニソテー ビルマ汁	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン キャベツ なす マッシュルーム	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング				773kcal 32.9g 31.5g	
10水	ご飯	さつきランチ モロスタミナ焼き 小松菜としめじのごま炒め かんぴょうのみそ汁 とちおとめゼリー	モロ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 しめじ かんぴょう	ご飯 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま 油					852kcal 34.7g 21.4g	
11木	メー플 トースト	チリコンカン ツナとキャベツのソテー	ツナ 鶏肉 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ コーン にんにく しょうが たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ルウ				849kcal 32.5g 31.7g	
12金	カレーピラフ	ささみカツ ココロ野菜のスープ シークワーサーゼリー	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	コーン キャベツ たまねぎ グリーンピース	ご飯 米粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ゼリー				804kcal 26.4g 23.1g	
15月	海の日												
16火	丸パン (スライス)	セレクト給食 白身魚フライorメンチカツ ソース ミネストローネ ヨーグルト	スケソウダラ 豚肉 鶏肉 ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン キャベツ にんにく	パン 小麦粉 砂糖 でん粉 マカロニ	油 ヨーグルト					
17水	わかめご飯	厚焼き玉子 五目煮 豚汁	卵 さつまいも 大豆 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ひじき	さやえんどう にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こんにやく 砂糖 じゃがいも	油					841kcal 29.9g 22.2g	
18木	牛乳パン	肉団子③ ブロッコリーの中華炒め ふかひれスープ	鶏肉 ふかひれ ほたて	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ ぐわい にんにく 枝豆 たけのこ しいたけ	パン 砂糖 ごま油	油 ごま油				815kcal 35.5g 35.8g	
19金	大麦ご飯	夏野菜カレー ほうれん草ソテー アセロラゼリー	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ なす 枝豆 にんにく しょうが コーン キャベツ	大麦 ご飯 ゼリー	油 ルウ ゼリー				894kcal 28.0g 24.5g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均  
2.9g