



# 給食だよ!



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とり、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~

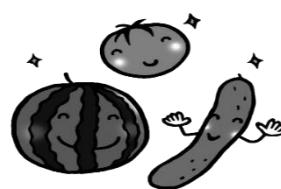
- ① 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに注意する。



- 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。

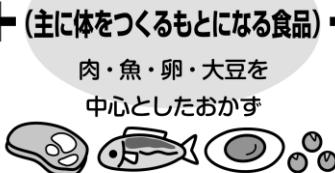


- ⑤ 栄養バランスを考えて食べる。

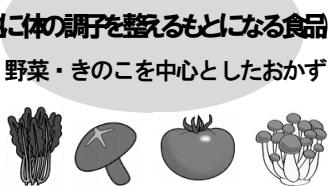
### 主食



### 主菜



### 副菜



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

#### ナムル

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

### 【作り方】

- 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。
- 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。
- 豚肉に火が通ったら、こんにゃくを入れて炒める。
- 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。
- 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。
- しょうゆと酢とごま油をあわせ、⑤の野菜と和える。
- 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・海老	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 たまねぎ	こんにゃく しょうが 砂糖	ご飯 ごま ごま油		811 kcal 29.9 g 24.7 g	
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 たまねぎ マッシュルーム	キャベツ コーン 砂糖 ジャガイモ スパゲティ	パン チョコパテ 油 ドレッシング		782 kcal 35.1 g 26.8 g	
3	水	ご飯		お魚ランチ イワシみそ煮 きゅうりのコロコロ漬け 沢煮椀	イワシ みそ 豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ じいだけ	きゅうり ごぼう だいこん ねぎ だけのこ	ご飯 砂糖	ごま油		761 kcal 26.6 g 21.4 g
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 キャベツ コーン マッシュルーム	たまねぎ にんにく しょうが もやし もやし マッシュルーム	ナン ルウ 油 ドレッシング	ナン	788 kcal 33.9 g 29.6 g	
5	金	セルフ 五目ご飯 (ご飯)		七夕献立 五目ご飯の具 星型コロッケ 七夕春雨スープ 七夕ゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン 油揚げ	牛乳	にんじん にら	かんぴょう さやえんどう もやし きくらげ たまねぎ	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 春雨 ゼリー	ゼリー		866 kcal 24.7 g 23.6 g
8	月	ご飯		塩(えん)ショイランチ 春巻 フォーガー <sup>1</sup> 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 ピーフン		冷凍 みかん	914 kcal 23.9 g 30.6 g
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			773 kcal 32.9 g 31.5 g
10	水	ご飯		さつきランチ モロタミナ焼き 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	小松菜	しめじ かんぴょう	ご飯 砂糖 じゃがいも ゼリー	ゼリー		852 kcal 34.7 g 21.4 g
11	木	メープル 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			849 kcal 32.5 g 31.7 g
12	金	カレーピラフ		ささみカツ コロコロ野菜のスープ 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 グリンピース	ご飯 米粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	ゼリー		804 kcal 26.4 g 23.1 g
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 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 さつま揚げ 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 ひじき	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも			841 kcal 29.9 g 22.2 g
18	木	牛乳パン		肉団子③ プ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 小松菜	にんじん プロッコリー たまねぎ	たまねぎ くわい 枝豆 だけのこ	パン 砂糖 ごま油			815 kcal 35.5 g 35.8 g
19	金	大麦ご飯		夏野菜カレー ほうれん草ソテー <sup>1</sup> 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 コーン キャベツ	大麦 ご飯 ゼリー	ゼリー		894 kcal 28.0 g 24.5 g

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