



令和5年7月予定献立表



★7月の給食目標★
給食時間を守ろう！

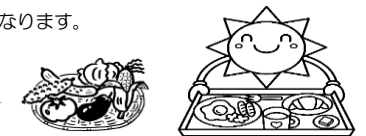
四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準		産地情報		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	牛乳	千葉県	
3月	麦ご飯	コーンしゅうまい にらともやしの中華和え マーボーなす豆腐 杏仁風ゼリー	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん にら 江戸菜	玉ねぎ もやし ねぎ たけのこ コーン なす 干し椎茸 にんにく 生姜 みかん パイン	米 小麦粉 生クリーム	サラダ油 ごま油 生クリーム	896	3.0	たんぱく質	31.7	豚肉	岩手県
4月	夏野菜 勝つカレー (ハセリライス)	豚じりカツ 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	豚肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 ズッキーニ 枝豆 なす コーン みかん 桃 パイン ナタデココ	米 小麦粉	大豆油 サラダ油 マーガリン	904	2.0	鶏肉	岩手県		
5月	ご飯	さばのレモンペッパー焼き 切干大根のごま和え 塩肉じゃが	さば 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 江戸菜 パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸 レモン グリーンピース	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	858	3.0	鶏肉	岩手県		
6月	ビビンめん (うどん)	春巻き ビビンめんの具 りんごゼリー	豚肉 卵 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 江戸菜	キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ きゅうり にんにく 生姜	うどん 小麦粉 春雨 砂糖 りんごゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	810	3.3	鶏肉	岩手県		
7月	梅ご飯	笹かまぼこの2色揚げ(磯辺・カレー) みそドレッシング和え 七夕汁 七夕ぶどうゼリー	かまぼこ 鶏肉 みそ 魚めん 豆腐 大豆	牛乳 のり わかめ 豆腐	にんじん 江戸菜 オクラ しそ	キャベツ もやし 干し椎茸 ねぎ 梅干し みかん ナタデココ	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	815	3.8	鶏肉	岩手県		
10月	ご飯	子持ちししゃもの南蛮漬け ごま和え みそ煮込み団子汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 江戸菜	キャベツ 大根 もやし ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 じゃが芋 白玉もち 小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま	816	2.8	鶏肉	岩手県		
11月	小松菜 チャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ トクソープ ひとくちみかんゼリー	豚肉 豚レバー 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 江戸菜 チンゲンサイ	えのき茸 ねぎ 生姜	米 小麦粉 じゃが芋 ごま油 ごま	大豆油 ごま油 ごま	834	3.4	鶏肉	岩手県		
12月	ご飯	豆腐ハンバーグきのこソース 夏野菜の佃煮 いなむどうち(沖縄のみそ汁) カフェオレゼリー	豆腐 鶏肉 豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ かつお節 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん にがうり	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 大根 しめじ たまご茸	米 砂糖 小麦粉 ごま油 生クリーム	大豆油 ごま油 ごま	818	3.3	鶏肉	岩手県		
13月	冷やし中華 (中華めん・具) (冷やし中華たれ)	揚げ餃子 枝豆の塩ゆで レモンソーダゼリー	鶏肉 ハム 豚肉 卵 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜 にら	もやし きゅうり キャベツ ねぎ 枝豆	中華めん 小麦粉 でん粉 レモンソーダゼリー	大豆油 ごま油 ごま	764	3.7	鶏肉	岩手県		
14月	パエリア	イタリアンサラダ チリコンカン ピーチミルクかん	あさり 豚肉 ツナ 大豆 えび	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 ピーマン バジル	セロリー コーン キャベツ 生姜 玉ねぎ にんにく グリーンピース 桃	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 オリーブ油 生クリーム	869	3.1	鶏肉	岩手県		
17月	海の日										脂質	給食による 摂取エネルギー 全体の13~20%		
18月	からっと ご飯	のりマヨ和え 炒め野菜のみそ汁 冷凍みかん	鶏肉 大豆 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 みかん	米 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油 マヨネーズ ごま	828	3.2	食塩相当量	2.5g未満		
19月	テーブル ロール	夏野菜のミートグラタン フロッキーとじゃこサラダ きのこのクリームスープ アセロラゼリー	豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 しらす干し スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン フロッキー しめじ たまご茸 トマト パセリ	ズッキーニ 玉ねぎ コーン エリンギ	パン マカロニ 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油 ごま油 生クリーム	838	3.9	エネルギー	841kcal		
20月	豚キムチ丼 (麦ご飯)	豚キムチ丼の具 ひじきのマリネ 中華風コーンスープ ヨーグルト	豚肉 大豆 生揚げ ハム 鶏肉 卵 みそ	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ にんにく きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 キムチ コーン	米 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	883	3.6	脂質	27.4g	29.3%	
									35.6	28.1	食塩相当量	3.2g		

*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*市場での食材調達に納入当日のため、上記の産地は最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。

また、出荷制限や出荷禁止となった食材が市場に出回ることはありません。



夏の食事のポイント~な・つ・や・す・み・の・しよく・じ~

いよいよ7月です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちとなります。夏休み中も、朝昼夕の1日3食の食事をきちんと食べて、栄養をしっかりとる。また夜更かしをしない体を休める等、健康に気を付けて、元気に夏を過ごしましょう。夏を元気に過ごすための食事のポイントを紹介します。

な

生ものや肉の生焼けには注意が必要です。中までしっかり火を通してから食べましょう。

つ

冷たいものは食べすぎないようにしましょう。食べすぎは、おなかをこわしてしまいます。

や

おやつを食べる場合は、「時間」と「量」を決めてから食べましょう。

す

酢の物や梅干し等、酸味のある食べ物は、気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み

緑・赤・黄色・紫、白等、いろいろな色の野菜を積極的に食べましょう。

の

飲み物は水か麦茶を基本に、こまめに水分補給をしましょう。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーの人は、豆乳や小魚等、カルシウムの多い食品をしっかり食べましょう。

しよく

食事では好き嫌いをせず、よくかんで、栄養バランスも考えて、おいしくいただきます。

じ

時間を決めて、1日3食食べましょう。規則正しい食事の時間が、よりよい生活リズムをつくれます。

白衣回収にご協力をお願いいたします

★白衣の洗濯や修繕にご協力いただきありがとうございます。

★白衣の持ち帰りは、14日(金)です。白衣は夏休み中、学校にて保管させていただきます。そのため、20日(水)までに洗濯をすませ、学校へ持たせてください。ポタンのほつれ・ゴムのゆるみ等がある場合は、修繕のご協力をお願いいたします。

★18日(火)~20日(木)の給食当番になった生徒につきましては、ご家庭でエプロンと三角巾のご用意をお願いいたします。

9月の給食は、4日(月)から始まります。