

令和6年 7月分 中学校給食献立予定表

月				火				水				木				金			
1	エネルギー	たんぱく質	しつ	2	エネルギー	たんぱく質	しつ	3	エネルギー	たんぱく質	しつ	4	エネルギー	たんぱく質	しつ	5	エネルギー	たんぱく質	しつ
	792 kcal	42.7 g	18.3 g		749 kcal	38.5 g	22.7 g		751 kcal	37.2 g	20.0 g		1035 kcal	27.0 g	26.0 g		768 kcal	36.5 g	21.5 g
ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツのじゃこ和え なすのみそ汁 ヨーグルト				米粉パン 牛乳 白身魚のホイル蒸し ポテトサラダ キャラメルパテ トマトと豆のスープ				ごはん 牛乳 じゃこ入り卵焼き もやしと揚げのごま和え なっばの煮びたし				ドライカレーライス あげじゃが ブドウヨーグルト 牛乳				冷やしそうめん 牛乳 ささみの天ぷら かぼちゃの天ぷら オクラの天ぷら たなばたデザート			
8	エネルギー	たんぱく質	しつ	9	エネルギー	たんぱく質	しつ	10	エネルギー	たんぱく質	しつ	11	エネルギー	たんぱく質	しつ	朝ごはんを食べると 頭も体もめざめます！ 			
	774 kcal	34.5 g	14.2 g		710 kcal	34.5 g	12.8 g		806 kcal	24.3 g	20.9 g		818 kcal	42.6 g	18.6 g				
豚肉ときゅうりのしょうが井 オクラとかぼちゃのみそ汁 小松菜のおかか和え ももゼリー 牛乳				コッペパン はっ酵乳 いかのスペイン揚げ ほうれん草とハムのソテー ミネストラスープ				カレーピラフ わかめサラダ すいか ミニはっ酵乳 牛乳				ごはん 牛乳 鶏のから揚げ プリカラきゅうり 冷やしそうめん汁 レモンゼリー							

朝ごはん
も
食べよう！

どんな 朝ごはんが いいのかな？ ひとつずつ、ステップアップでいいですよ♪

STEP ① 主食

ごはん、パン

食欲ない人もまずはここから！
脳のエネルギー、糖質を補給

STEP ② 主菜

肉、卵、魚、豆、乳

次は、体をつくるたんぱく質をプラス
卵焼きや納豆、ヨーグルトでもOK！

STEP ③ 副菜

野菜、フルーツ

さらに、ビタミン、食物繊維を
バランスが整って満足感も♪

🍱かんたん 朝ごはんレシピを紹介します！ 給食センター ホームページを 見てみてね ♪

アレンジ
できる!!

肉みそおにぎり

やきとり
で!

てりやきチキン
トースト

やさしい
味だよ

青菜とさつま揚げの
煮びたし

みんな好きな味!

レンジで
オムライス

玉ねぎたっぷり

ツナサラダ
トースト

半熟で
とろり...

落とし卵と
野菜のみそ汁

朝ごはんレシピ
🍱いろいろ🍱

人気メニューも
🍱いろいろ🍱

月			火			水			木			金																		
1	ごはん(S)	牛乳	2	米粉パン	牛乳	3	ごはん(M)	牛乳	4	ごはん(M)	牛乳	5		牛乳																
鶏肉の照り焼き			なすのみそ汁			白身魚のホイル蒸し			トマトと豆のスープ			じゃこ入り卵焼き			もやしと揚げのごま和え			ドライカレー			あげじゃが			冷やしそうめん			ささみの天ぷら			
鶏もも肉	80.0	赤	なす	★ 32.5	緑	ホキ	60.0	赤	カットマト	39.0	緑	鶏卵	71.5	赤	緑豆もやし	52.0	緑	牛ひき肉	45.5	赤	じゃがいも	★ 104	黄	素麺	65.0	黄	鶏ささみ肉	50.0	赤	
白ねぎ	2.6	緑	青ねぎ	☆ 6.5	緑	キャベツ	★ 10.0	緑	薄揚げ	☆ 26.0	緑	にんじん	20.0	緑	薄揚げ	6.5	赤	米白紋油	5.2	黄	きゅうり	☆ 26.0	緑	きゅうり	☆ 26.0	緑	酒	4.0		
土しょうが	1.3	緑	薄揚げ	13.0	赤	しめじ	5.0	緑	いんげん豆	13.0	黄	ちりめんじゃこ	6.5	赤	濃口しょうゆ	2.6		にんじん	14.6	緑	自然塩	0.3		干しわかめ	1.3	赤	自然塩	0.6		
酒	2.6		白みそ	★ 6.5	赤	パセリ	1.0	緑	キャベツ	★ 13.0	緑	青ねぎ	☆ 6.5	緑	みりん	2.6		ピーマン	9.1	緑	自然塩	0.3		錦糸卵	19.5	赤	こしょう	0.1		
濃口しょうゆ	5.2		赤みそ	9.8	赤	レモン果汁	0.4	緑	にんじん	13.0	緑	芽ひじき	2.5	赤	煮干しだし	0.1		干しいたけ	0.9	緑	あおきのり	0.2	赤	にんじん	6.5	緑	小麦粉	12.0	黄	
砂糖	2.6	黄	けずり節	3.9		自然塩	0.3		ベーコン	6.5	赤	淡口しょうゆ	3.9		すりごま	1.3	黄	土しょうが	0.7	緑				みりん	9.1		でんぶん	5.0	黄	
でんぶん	0.7	黄	だし昆布	0.7		こしょう	0.1		セロリ	3.3	緑	酒	1.3		ごま油	0.3	黄	にんにく	★ 0.4	緑				濃口しょうゆ	9.1		ベーキングパウダー	0.4		
ごま油	0.7	黄				オリーブ油	0.5	黄	とんこつ	13.0		砂糖	0.7	黄				冷凍グリーンピース	7.3					淡口しょうゆ	2.6		米白紋油	4.0	黄	
キャベツのじゃこ和え			ヨーグルト			ポテトサラダ			なっばの煮びたし			ドライカレー			あげじゃが			ブドウヨーグルト			冷やしそうめん			ささみの天ぷら						
キャベツ	★ 52.0	緑	1個	赤		じゃがいも	★ 62.4	黄	砂糖	2.0	黄	魚すりみボール	26.0	赤	カレー粉	1.6		干しぶどう	3.6	緑				米白紋油	0.4	黄	けずり節	5.2		
にんじん	6.5	緑				ボンレスハム	6.5	赤	オリーブ油	0.7	黄	白菜	39.0	緑	ターメリック	1.5		タメリック	1.5					だし昆布	1.3		かぼちゃ	30.0	緑	
ちりめんじゃこ	6.5	赤				きゅうり	☆ 31.2	緑	こしょう	0.1		小松菜	☆ 26.0	緑	ナツメグ	0.4		タメリック	1.5					煮干しだし	0.7		小麦粉	8.0	黄	
土しょうが	0.5	緑				にんじん	6.5	緑				にんじん	6.5	緑	クミン	0.2		ナツメグ	0.4					水	58.5		でんぶん	2.0	黄	
みりん	2.0					玉葱	7.8	緑	キャラメルパテ	1袋	黄	けずり節	3.9		コリアンダー	0.2		クミン	0.2								自然塩	0.2		
淡口しょうゆ	1.3					レモン果汁	1.6	緑				だし昆布	0.7		こしょう	0.2		コリアンダー	0.2								ベーキングパウダー	0.1		
酒	0.7					砂糖	1.6	黄				みりん	1.3		自然塩	1.1		こしょう	0.2								オクラ	10.0	緑	
煮干しだし	0.1					白ワイン	0.8					淡口しょうゆ	6.5		小麦粉	3.6	黄	自然塩	1.1								小麦粉	3.0	黄	
ごま油	0.3	黄				自然塩	0.2					水	39.0		トマトケチャップ	7.5	緑	小麦粉	3.6	黄							でんぶん	1.0	黄	
						洋からし	0.3								赤ワイン	1.8		濃厚ソース	0.9								自然塩	0.1		
						マヨネーズ	9.4	黄							米白紋油	4.3	黄	米白紋油	4.3	黄							ベーキングパウダー	0.1		
															とりがらスープ	9.1	赤	とりがらスープ	9.1	赤							米白紋油	1.5	黄	
																												たなばたデザート	1個	緑

8		ごはん(M)		牛乳		9		コッペパン		はっ酵乳		10		牛乳		11		ごはん(M)		牛乳											
豚肉ときゅうりのしょうが丼				小松菜のおかか和え				いかのスเปน揚げ				ほうれん草とハムのソー				カレーピラフ				わかめサラダ				鶏のから揚げ				冷やしそうめん汁			
豚もも肉 52.0 赤				小松菜 ☆ 58.5 緑				かのこいか 65.0 赤				ほうれん草 ☆ 39.0 緑				米 97.5 黄				きゅうり ☆ 45.5 緑				鶏もも肉 52.0 赤				赤生姜 32.5 黄			
きゅうり ☆ 39.0 緑				淡口しょうゆ 2.0				じゃがいも ★ 65.0 黄				キャベツ 13.0 緑				もち麦 6.5 黄				れんこん 19.5 緑				鶏むね肉 52.0 赤				にんにく 6.5 緑			
土しょうが 2.0 緑				みりん 2.0				小麦粉 9.1 黄				ボンレスハム 13.0 赤				豚ひき肉 26.0 赤				にんじん 13.0 緑				土しょうが 0.9 緑				土しょうが 13.0 緑			
濃口しょうゆ 2.6				煮干しだし 0.1				カレー粉 0.3				米白紋油 0.7 黄				玉葱 ★ 39.0 緑				干しわかめ 2.0 赤				にんにく ★ 0.3 緑				菜種サラダ油 4.6 黄			
淡口しょうゆ 2.6				かつおぶし 0.5 赤				パプリカ 0.1 緑				自然塩 0.3				にんじん 26.0 緑				干しわかめ 2.0 赤				酒 2.6				濃口しょうゆ 1.0			
酒 1.3				オクラとかぼちゃのみそ汁				チリパウダー 0.1				こしょう 0.0				しめじ 13.0 緑				菜種サラダ油 4.6 黄				濃口しょうゆ 1.0				淡口しょうゆ 3.8			
みりん 2.0				かぼちゃ 39.0 緑				自然塩 0.1				ミネストラスープ				ホールコーン 13.0 緑				レモン果汁 3.3 黄				自然塩 0.4				自然塩 0.7			
砂糖 1.3 黄				オクラ 13.0 緑				白ワイン 3.3				キャベツ 26.0 緑				土しょうが 0.7 緑				砂糖 6.5 黄				小麦粉 3.3 黄				自然塩 0.7			
米白紋油 1.0 黄				豆腐 13.0 赤				米白紋油 3.9 黄				玉葱 ★ 26.0 緑				にんにく ★ 0.7 緑				淡口しょうゆ 7.8				でんぶん 3.3 黄				水 39.0			
こしょう 0.1				赤みそ 9.8 赤								カットトマト 19.5 緑				赤ワイン 6.5 黄				洋からし 0.2				米白紋油 5.2 黄				レモンゼリー 1個 緑			
ももゼリー 39.0 緑				白みそ ★ 6.5 赤								にんじん 13.0 緑				ウスターソース 2.6 緑				すいか 1/32個 緑				ピリカラきゅうり ☆ 58.5 緑							
黄桃缶詰 4.0 黄				けずり節 3.9								セロリ 6.5 緑				トマトケチャップ 2.6 緑				ミニはっ酵乳 1本 赤				きゅうり ☆ 58.5 緑							
砂糖 4.0 黄				だし昆布 0.7								パセリ 0.7 緑				自然塩 2.0								白ごま 2.0 黄							
アガー 3.5 緑												オリーブ油 0.7 黄				カレー粉 0.7								濃口しょうゆ 2.0							
レモン果汁 1.0 緑												アルファベットマカニ 9.8 黄				ナツメグ 0.3								砂糖 0.7 黄							
												とんこつ 13.0				ターメリック 0.3								ごま油 0.4 黄							
												淡口しょうゆ 2.6												豆板醤 0.2							
												自然塩 0.9												自然塩 0.1							
												砂糖 2.0 黄																			
												オリーブ油 0.7 黄																			
												こしょう 0.1																			

おやつ 上手なとり方

- ① 食べ過ぎない
- ② 時間を決める
- ③ 食べる量を決める
- ④ 楽しく食べる

目安は一日
200kcal

夏休みの食生活

夏を元気に
すごしたいよね！

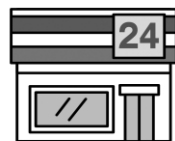
1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはだらだら食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

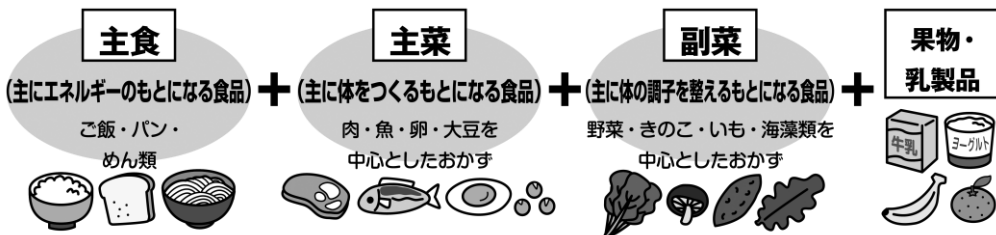


栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)



カルシウムをとろう！

カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。お家でも意識してみましょう。



エネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく 四捨五入しています。		●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量
	ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
	フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
	チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
	カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
	アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
	コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g
	おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
	焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
	蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
	キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
	バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
	メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
	加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g