



7月 給食予定献立表



はしの日: 3日、4日、6日、10日、12日、18日

平成30年度

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
					1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	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 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂	
2	月			ジャージャー麺 ゴーヤの揚げ煮 ヨーグルト	豚肉 大豆 みそ	牛乳 ヨーグルト	にがうり 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	中華めん じゃが芋 砂糖 でん粉	植物油 ごま油 いりごま	797 31.4 27.8 2.6
3	火	//		ごはん ちくわの磯辺揚げ 大根の春雨煮 わかめのみそ汁	ちくわ 鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 青のり わかめ	人参	しょうが 大根 さやいんげん 玉ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 春雨 じゃが芋	植物油	799 28.4 19.5 3.1
4	水	//		ごはん 鶏のねぎみそ焼き 即席漬け けんちん汁 パイン	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 しそ	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 白菜 大根 ごぼう パイン	ごはん 砂糖 さと芋 こんにゃく	植物油 いりごま ごま油	800 31.5 24.3 2.6
5	木			セルフフィッシュバーガー シャーマンポテト パンプキンスープ	ホキ ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	パセリ 人参 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	コッペパン じゃが芋 小麦粉	植物油 バター	866 31.7 29.1 3.6
6	金	//		ごはん 揚げナスの酢しょう油かけ 天の川汁 セタゼリー	生揚げ かまぼこ	牛乳	ピーマン 人参 オクラ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし しいたけ	ごはん でん粉 そうめん ゼリー	植物油	803 25.7 25.7 2.4
七夕給食											
9	月			コーンピラフ イカフライ 三色ソテー 野菜スープ	鶏肉 イカ ベーコン かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 グリルピーズ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん 小麦粉 パン粉	植物油 バター	809 29.3 24.3 3.6
10	火	//		ごはん 小アジの南蛮漬け 五目豆 小松菜のすまし汁	アジ 大豆 さつま揚げ 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	長ねぎ 大根 白菜	ごはん 砂糖 三温糖 こんにゃく	植物油	800 32.5 23.5 2.3
11	水			ミートスパゲティ コーンサラダ レーズンマフィン	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ とうもろこし きゅうり レモン レーズン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	植物油 バター	863 30.5 29.5 2.4
12	木	//		ごはん イワシの甘酢あんかけ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	イワシ 豚肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく	植物油 いりごま ごま油	838 31.9 27.8 2.7
13	金			中華丼 わかめサラダ アップルシャーベット	豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	人参	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ もやし パプリカ キャベツ りんご とうもろこし きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉	植物油 ごま油	807 27.1 22.5 2.1
17	火			アーモンドトースト 揚げじゃが芋のトマト煮 キャベツスープ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ たまごたけ とうもろこし にんにく しいたけ	食パン 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋	植物油 バター アーモンド	813 28.0 31.1 3.5
18	水	//		サンマのかば焼き丼 豚汁 アイス	サンマ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 アイス	人参	しょうが 大根 長ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 じゃが芋	植物油 いりごま	836 30.2 28.6 2.7
19	木			夏野菜カレーライス グリーンサラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン 人参 小松菜 パセリ	なす しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん パイン 黄桃	ごはん 砂糖 小麦粉 寒天ゼリー	植物油	873 21.1 24.5 2.5

【今月の目標：暑さに負けない体を作ろう】



基準栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
820kcal	30.0g	27.3g	3.0g

*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。

上手に水分補給をしよう



みなさんの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしてくれます。だから、大量に汗をかき夏場や運動中は適度な水分をとらないと、熱中症などになってしまうことがあります。

上手に水分補給をして、暑い夏を楽しく過ごせるようにしましょう。

〈水分補給のポイント〉

- 暑い日や運動時に大量の汗をかいた時は、スポーツドリンクなどのミネラル（塩分など）が入った飲み物を飲もう。
- のどが渇いた時などは、水や麦茶を飲み、甘い飲料水のとり過ぎに注意しよう。（体がバテてしまう原因にもなります。）

