



7月の予定献立表(中学校)



カキちゃん

かむくん

カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	7月1日(水)		794kcal	7月2日(木)	716kcal						
こんだて				たべものの三色分け		31.0g	25.3g							
分類	食品名	使用量(g)	赤(あか)のたべもの		分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)				
牛乳 飲用	牛乳 飲用	1本	からだをつくるものになる		赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本				
<p>献立に使用している食品を記載しています。</p> <p>中学年(3・4年生)の量です。 中学生は、約1.3倍の量です。</p> <p>食べ物の三色分けを書いています。</p> <p>赤「体をつくるもの」 緑「体の調子をととのえるもの」 黄「はたらく力になるもの」</p> <p>☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。</p>					黄	小型コッペパン(60g)	1個	黄	米	80.00				
緑	玉ねぎ	80.0	緑(みどり)のたべもの		黄	中華麺	50.00	赤	とり肉	30.00				
緑	にんじん	10.0	からだのちようしをととのえる		赤	ぶた肉	25.00	赤	酒	1.00				
					緑	にんじん	22.00	黄	じゃがいも(精華町産)	77.00				
			<p>黄(き)のたべもの</p> <p>はたらくちからのものになる</p>		緑	たまねぎ	33.00	緑	系こんにやく	15.00				
			<p>七タ献立</p>		緑	キャベツ	55.00	緑	にんじん	16.00				
			<p>七タ汁</p> <p>ビーフンを天の川に見立て、星の型抜き人参や、おくらが入った七タらしさを感ずる汁物です。</p>		緑	もやし	20.00	緑	たまねぎ	44.00				
					黄	ウスターソース	1.00	緑	さやいんげん	5.00				
					黄	トンカツソース	3.00	緑	上白糖	3.00				
					黄	焼きそばソース	3.00	黄	うすろしょうゆ	2.00				
					黄	米油	0.50	黄	こいロしょうゆ	4.00				
					赤	塩	0.10	赤	みりん	1.00				
					赤	こしょう	0.03	赤	削り節	1.00				
					赤	青のり	0.10	赤	水	30.00				
					赤	カットわかめ(乾)	0.30	緑	ニラ	9.00				
					赤	とり肉	10.00	緑	もやし	38.00				
					黄	トック	20.00	緑	こいロしょうゆ	2.00				
					緑	たまねぎ	26.00	黄	上白糖	1.00				
					緑	にんじん	8.00	赤	花かつお	0.50				
					緑	えのきたけ	9.00							
					黄	塩	0.30							
					黄	こしょう	0.03							
					黄	うすろしょうゆ	3.00							
					黄	ごま油	0.50							
					黄	スープベースチキン	4.00							
					黄	水	100.00							
7月3日(金)		756kcal	7月6日(月)		924kcal	7月7日(火)		747kcal	7月8日(水)		836kcal	7月9日(木)		799kcal
		31.2g			32.5g			26.3g			31.3g			35.5g
牛乳 ご飯 ゴーヤチャンプルー 春雨スープ			牛乳 ご飯 とり肉とちくわの甘辛揚げ 夏野菜のみそ汁			牛乳 どうもろこしご飯 じゃがいものそばろ煮 七タ汁 冷凍みかん			牛乳 ペッパーライス チリコンカン キャベツのマヨサラダ			牛乳 ご飯 厚揚げとぶた肉のみそ炒め煮 小松菜のごま和え		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00	黄	米	80.00	黄	米	75.00	黄	米	80.00	黄	米	80.00
赤	厚揚げ	35.00	赤	とり肉	50.00	緑	ホールコーン	15.00	緑	にんにく	0.30	赤	ぶた肉	30.00
赤	ぶた肉	30.00	緑	しょうが	1.00	酒	1.00	黄	米油	0.50	緑	たまねぎ	42.00	
緑	にんじん	18.00	酒	1.00	塩	0.30	黄	スープベースチキン	2.00	緑	しょうが	1.00		
緑	ゴーヤ	17.00	黄	片栗粉	15.00	うすろしょうゆ	3.00	塩	0.50	赤	厚揚げ	80.00		
緑	しょうが	1.10	赤	ちくわ	10.00	こんぶ(だし用)	0.10	こしょう	0.05	赤	板こんにやく	15.00		
黄	米油	1.00	黄	米油	6.00	赤	とりミンチ	20.00	緑	パセリ(乾)	0.03	黄	三温糖	2.00
赤	信州みそ	6.50	黄	いりごま	1.00	黄	じゃがいも(精華町産)	50.00	赤	ぶたミンチ	30.00	赤	信州みそ	6.00
黄	こいロしょうゆ	2.00	黄	上白糖	1.50	緑	にんじん	10.00	緑	にんじん	21.00	緑	みりん	2.00
黄	三温糖	2.50	黄	みりん	1.00	緑	たまねぎ	27.00	緑	たまねぎ	88.00	黄	こいロしょうゆ	1.50
酒	1.50	黄	こいロしょうゆ	4.00	黄	三温糖	1.50	赤	手亡豆(乾)	30.00	赤	酒	1.00	
みりん	1.00	酒	1.00	酒	1.00	うすろしょうゆ	2.00	ウスターソース	2.00	黄	トウバンジャン	0.05		
トウバンジャン	0.10	赤	油揚げ	5.00	こいロしょうゆ	1.50	酒	2.00	黄	米油	0.50			
黄	片栗粉	0.60	緑	かぼちゃ	33.00	酒	0.70	ケチャップ	15.00	緑	葉ねぎ	3.00		
赤	とり肉	10.00	緑	たまねぎ	24.00	みりん	0.70	緑	トマトピューレー	5.00	黄	片栗粉	1.00	
黄	春雨	4.00	緑	なす	22.00	黄	片栗粉	0.70	緑	にんにく	0.20	黄	水	30.00
緑	にんじん	11.00	緑	葉ねぎ	4.00	水	10.00	塩	0.40	緑	こまつな(精華町産)	12.00		
緑	たまねぎ	33.00	赤	信州みそ	8.00	赤	とり肉	15.00	こしょう	0.01	緑	もやし	30.00	
緑	しいたけ	5.00	赤	削り節	2.00	黄	ビーフン	5.00	黄	三温糖	0.50	緑	にんじん(精華町産)	8.00
緑	パセリ(乾)	0.02	水	100.00	緑	にんじん	11.00	黄	チリパウダー	0.10	黄	すりごま	1.00	
塩	0.30				緑	たまねぎ	27.00	水	5.00	黄	上白糖	2.00		
こしょう	0.03				緑	オクラ	6.00	緑	キャベツ	35.00	黄	こいロしょうゆ	1.00	
うすろしょうゆ	3.00				緑	削り節	1.00	緑	にんじん	6.00				
スープベースチキン	5.00				緑	こんぶ(だし用)	0.30	緑	きゅうり	8.00				
水	100.00				黄	うすろしょうゆ	3.00	赤	ツナ	8.00				
					黄	塩	0.30	黄	ノンエッグマヨネーズ	6.00				
					緑	水	100.00	黄	こいロしょうゆ	0.50				
					緑	冷凍みかん	1個	酢	0.50					

★給食実施日は学校ごとに異なりますので、実施の有無については各校の学校だより等でご確認ください。

7月10日(金)		7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)			
733kcal 36.6g		759kcal 26.0g		740kcal 29.0g		764kcal 24.7g		733kcal 30.0g			
牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け 沢煮椀		牛乳 味付けパン ジャーマンポテト ABCスープ		牛乳 ケチャップライス とり肉のマスタード焼き キャベツスープ		牛乳 麦ご飯 夏野菜カレー わかめとコーンのサラダ		牛乳 ご飯 スタミナ炒め 四川風中華スープ セレクトデザート			
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00	黄	味付けパン(80g)	1個	黄	米	70.00	黄	米	80.00
赤	さけ(60g)	1切	赤	ショルダーベーコン	12.00	黄	米油	0.50	黄	大麦	5.00
	塩	0.30	黄	じゃがいも(精華町産)	66.00	赤	スープベースチキン	3.00	赤	ぶたミンチ	30.00
赤	ぶた肉	10.00	緑	たまねぎ	22.00	赤	とり肉	10.00	黄	オリーブオイル	1.00
赤	切り干し大根	5.50	緑	パセリ(乾)	0.02	緑	にんじん	8.00	赤	赤ワイン	1.00
緑	にんじん	8.00	緑	にんにく	0.20	緑	たまねぎ	11.00	黄	塩	0.10
赤	ちくわ	5.00	黄	オリーブオイル	0.50	緑	しょうが	0.40	緑	こしょう	0.03
黄	三温糖	1.50	黄	塩	0.20	緑	にんにく	0.20	緑	にんにく	0.30
	こいロしょうゆ	2.00	黄	こしょう	0.01	緑	ホールコーン	8.00	緑	しょうが	0.60
	みりん	1.50	赤	とり肉	10.00	赤	ケチャップ	25.00	緑	カレー粉	0.50
	酒	1.00	黄	ABCマカロニ	5.00	黄	ウスターソース	3.00	緑	たまねぎ	88.00
	水	10.00	緑	キャベツ	33.00	黄	上白糖	1.00	緑	にんじん(精華町産)	25.00
赤	ぶた肉	20.00	緑	にんじん(精華町産)	11.00	黄	塩	0.30	緑	かぼちゃ(精華町産)	22.00
緑	にんじん	11.00	緑	たまねぎ	22.00	赤	こしょう	0.01	緑	オクラ	3.00
緑	たまねぎ	22.00	緑	セロリー	3.00	赤	とりに肉(60g)	1切	緑	なす	22.00
緑	葉ねぎ	3.00	緑	うすロしょうゆ	3.00	赤	粒マスタード	1.50	緑	セロリー	2.00
	つきこんにやく	10.00	黄	塩	0.30	黄	酒	1.00	緑	りんご	3.00
	うすロしょうゆ	3.00	黄	こしょう	0.03	黄	オリーブオイル	0.50	緑	チャツネ	2.00
	酒	0.30	黄	白ワイン	1.00	黄	塩	0.10	緑	ローリエ	0.01
	塩	0.30	黄	ローリエ	0.01	黄	こしょう	0.02	緑	塩	0.60
	こしょう	0.02	黄	スープベースチキン	5.00	黄	三温糖	1.00	緑	こいロしょうゆ	2.00
	削り節	2.00	黄	水	100.00	緑	にんにく	0.20	緑	ウスターソース	1.00
	水	100.00				黄	こいロしょうゆ	2.00	緑	トンカツソース	2.00
						赤	ショルダーベーコン	3.00	赤	ケチャップ	5.00
						緑	にんじん	11.00	緑	スープベースチキン	10.00
						緑	たまねぎ	44.00	黄	ターメリック	0.01
						緑	キャベツ	33.00	黄	米粉	3.00
						緑	塩	0.30	黄	水	30.00
						緑	こしょう	0.03	緑	ホールコーン	25.00
						緑	うすロしょうゆ	3.00	赤	カットわかめ(乾)	1.00
						緑	スープベースチキン	5.00	黄	上白糖	1.00
						黄	水	100.00	黄	酢	1.50
									黄	うすロしょうゆ	2.50
									黄	セレクトデザート	1個
										いちごプリン サイダーゼリー クリーム大福	

14日 食育の日献立
~姿を変える食べ物~
トマトの変身!「ケチャップ」

夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんぎつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

成長期に大切な たんぱく質

バランスよくとろう!

カルシウム豊富な バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

水分補給はこまめにしよう!

汗を多くかいた時は水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。

※糖分が多いので飲みすぎには注意しましょう。

夏の食育クイズ

- 運動をしていて、たくさん汗をかいた時に適した飲み物はどれでしょう?
①コーラ ②緑茶 ③スポーツドリンク
- 日本で一番多くゴーヤを作っているのはどこでしょう?
①沖縄県 ②鹿児島県 ③高知県
- 大豆はある野菜が成長したものです。なんの野菜でしょう?
①さやえんどう ②枝豆 ③さやいんげん
- とうもろこしが大きく成長する前に収穫したものはなんと呼ばれているでしょう?
①ミニコーン ②ニューコーン ③ヤングコーン
- この中で夏野菜はどれでしょう?

★答え★
①コーラ②緑茶③スポーツドリンク (5)
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ (1)