



7月 給食献立予定表



行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)			
	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質					
水	1	ソフトめん						ソフトめん			
		牛乳		牛乳							
		つけナポリタン	ウインナー	チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ			サラダ油	デミグラスソース チンタン	792
			豚肉		ピーマン					洋だし 中華スープ 赤ワイン	33.4
			トマト					トマトケチャップ 塩 こしょう パセリチップ	33.1		
		かぼちゃと小魚の唐揚げ	大豆	煮干し	かぼちゃ			でん粉	アーモンド 塩 こしょう	394	
							菜種油				
木	2	ごはん						米			
		牛乳		牛乳							
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			にんにく しょうが	砂糖	サラダ油	清酒 みりん	674	
						玉ねぎ	でん粉		醤油	30.4	
		ポイルドキャベツ				キャベツ				25.1	
		つみれ汁	油揚げ みそ		にんじん	大根	じゃがいも	菜種油	清酒 鰹だし 和だし	334	
			大豆 鰯			根深ねぎ	でん粉 砂糖		昆布だし 塩		
			スケトウダラ 豆腐								
金	3	ごはん						米			
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のチリソース焼き	鶏肉			にんにく	砂糖		赤唐辛子 酢 塩 こしょう	26.5	
									醤油 白ワイン 豆板醤	24.5	
		海藻サラダ		※海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	醤油 酢 塩 ごま油	325		
		野菜スープ	豆腐			白菜 玉ねぎ	じゃがいも	チキンブイオン 昆布だし			
								醤油 塩 こしょう			
七夕献立	6	ごはん						米			
		牛乳		牛乳							
		星のハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖	サラダ油	清酒 醤油 みりん	660	
			大豆			しょうが にんにく	でん粉	ラード 菜種油	ケチャップ 塩	24.1	
		しらす干しと野菜の炒め物		しらす干し	チンゲン菜	キャベツ		ごま油	醤油 塩 こしょう	25.0	
		七夏のすまし汁	スケトウダラ		にんじん	大根 しいたけ	でん粉 水あめ		鰹だし 醤油 塩 清酒	516	
			なると 豆腐		葉ねぎ				みりん 昆布だし 和だし		
火	7	ロールパン		脱脂粉乳				パン	マーガリン		
		牛乳		牛乳							
		プレーンオムレツ	卵				砂糖 でん粉	米油 大豆油	酢 塩 鰹だし 醤油	741	
		ラタトゥイユ	ベーコン		トマト	ズッキーニ にんにく		サラダ油	トマトケチャップ 塩 こしょう	27.9	
						玉ねぎ 黄パプリカ			鶏ガラスープ	37.5	
		マカロニスープ	鶏肉		ほうれん草	コーン 玉ねぎ	マカロニ		塩 こしょう 白ワイン	367	
				キャベツ			鶏ガラスープ 洋だし				
		七タゼリー		寒天		ぶどう果汁 レモン果汁	砂糖 水あめ	油脂			
						みかん果汁					
水	8	さくらごはん						米	サラダ油	みりん 昆布だし 和だし	
		牛乳		牛乳						醤油 塩 清酒	
		白身魚のフライ ソースかけ	スケトウダラ				パン粉 薄力粉	菜種油	塩 中濃ソース	731	
		厚揚げと里芋の煮物	厚揚げ 鶏肉		にんじん	大根 しいたけ	砂糖 里芋		醤油 清酒 みりん	30.1	
			鰯 タラ		こんにゃく	でん粉		和だし 昆布だし 塩	26.0		
									340		
ふるさと給食	9	ごはん						米			
		牛乳		牛乳							
		麻婆豆腐	豚肉		にんじん	しいたけ	でん粉	サラダ油	清酒 唐辛子パウダー	855	
			豆腐			根深ねぎ		ごま油	豆板醤 テンメンジャン	31.2	
			みそ			にんにく しょうが			チンタン 醤油	35.4	
		春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖	油脂	醤油 ポークブイオン	477	
		ゆで枝豆				しょうが しいたけ	春雨 でん粉	菜種油	塩		
								塩			
金	10	ごはん						米	サラダ油		
		牛乳		牛乳							
		ハヤシライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく			サラダ油	赤ワイン ナツメグパウダー ローリエ	724
			牛肉			しょうが				ハヤシフレーク トマトピューレ	24.3
		チンゲン菜のバター炒め		チンゲン菜	キャベツ コーン にんにく			ウスターソース 鶏ガラスープ ブイオン 塩 こしょう	31.0		
		型抜きチーズ(いちご)		チーズ		いちご・レモン果汁	砂糖	油脂	299		

※海藻ミックスには、わかめ、茎わかめ、ま昆布、トサカノリ、ふのりが入っています。

早寝・早起き・朝ごはん





Table with columns for Date, Dish Name, Ingredient Groups (aka, midori, ki), Seasoning, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Calcium).

※フルーツチャツネには、りんご、レモン、干しぶどう、水あめ、砂糖、塩がはいっています。(天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。)

月日の経つのは早いもので、1学期最後の月を迎えることとなりました。

*7/6は、7月7日の七夕の日にちなみ、七夕献立を予定しています。
*7/9は、ふるさと給食です。沼津市内で生産された枝豆を使用します。
*2学期の給食開始は8/28(金)です。
夏バテ予防には、バランス良く食事を摂ること、こまめな水分補給、規則的な睡眠が大切です。
2学期も元気に登校してきてください♪



どうして水分補給が大切なのでしょうか?



私たちの体の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います。...

上手に水分補給をしましょう

- ★食事から★
★スポーツ時は★



飲みすぎに注意!

ペットボトル入り 甘い清涼飲料
夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでいると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

