



7月予定献立表



種類(アーモンドは「ア」、カシューナッツは「カ」、くるみは「く」と記入します。
↓ 果物は食品名を記入します。

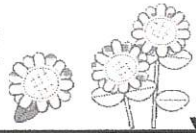
沼津市立愛鷹中学校

日 曜	献立名	アレルギー物質							体をつくるもと(赤)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギーのもと(黄)		エネルギーkcal たんぱく質g 脂質% カルシウムmg
		こむぎ ご	乳 製 品	種 類 ま	落 実 花 類	え び 生 ひ	か に	山 芋	果 物	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	
3月	ソフト麺	★											小麦粉		823 29.0 31.5 310
	牛乳		★						牛乳						
	つけナポリタン		★						ウインナー 豚肉	チーズ	にんじん パセリ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ		オリーブオイル	
	ゆでとうもろこし												とうもろこし		
	フライドポテト												じゃがいも	こめ油	
4火	カレーピラフ		★						とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	米	バター こめ油	796 31.2 22.1 455
	牛乳		★						牛乳						
	オムレツ	★	★						(卵)				(小麦粉 さとう)		
	ベーコンとしめじのスープ								ベーコン		ほうれんそう	だいこん コーン	じゃがいも		
	デザート		★							ヨーグルト					
5水	黒糖パン	★	★						(脱脂粉乳)				黒糖 (小麦粉 さとう)	(マーガリン)	829 32.0 30.2 313
	牛乳		★						牛乳						
	鮭フライ	★							(さけ)				(小麦粉 パン粉 でん粉)	こめ油	
	バターポテト		★										じゃがいも	バター	
	ミネストローネ	★							ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ	マカロニ	オリーブオイル	
6木	米飯												米		862 38.9 26.1 329
	牛乳		★						牛乳						
	焼き塩さば								さば						
	五目豆								大豆	昆布	にんじん	ごぼう 干し椎茸	三温糖		
	油揚げともやしのみそ汁								油揚げ みそ			もやし キャベツ ねぶか			

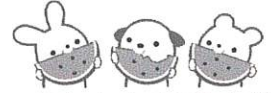
しらす干しは漁の方法により、エビ・カニなどが混ざる事があります。

7金	米飯												米		869 29.3 26.2 359
	牛乳		★						牛乳						
	チキンカツ	★							(とり肉)				(でん粉 さとう パン粉)	こめ油	
	しらすと野菜の炒め物			★					しらす干し		チンゲンツアイ	キャベツ		ごま油	
	七夕のお吸い物								魚めん 豆腐 ゆば		にんじん	みつば たまねぎ			
	デザート									(寒天)		(レモン ぶどう みかん)	(さとう 水飴)		
10月	米飯												米		870 32.8 26.0 333
	牛乳		★						牛乳						
	あじの干物								あじの干物					こめ油	
	きんぴらごぼう			★							にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごま油	
	豆腐とじゃがいものみそ汁								豆腐 みそ	葉ねぎ	しめじ	じゃがいも			
11火	チキンピラフ		★						とり肉		にんじん	グリーンピース たまねぎ マッシュルーム	米	バター こめ油	897 33.2 28.0 331
	牛乳		★						牛乳						
	豆とかぼちゃのコロッケ	★	★	★					(金時豆 大豆 手亡豆 黒豆)		(かぼちゃ)		(砂糖 小麦粉 パン粉)	こめ油	
	卵と冬瓜のスープ		★						卵 とり肉		ほうれんそう	とうがん しょうが	でん粉		
	くだもの									みかん		みかん			
12水	ロールパン	★	★						(脱脂粉乳)				(小麦粉 さとう)	(マーガリン)	832 32.0 30.7 444
	牛乳		★						牛乳						
	チリコンカン								ベーコン 牛肉 いんげん豆		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース		オリーブ油	
	小魚と カシューナッツの唐揚げ									いわし			じゃがいも	カシューナッツ こめ油	
	ジャム											(ブルーベリー)	(さとう 水飴)		
13木	米飯												米		832 29.2 22.6 345
	牛乳		★						牛乳						
	ほきの葱ソースかけ キャベツと小松菜のおひたし			★					ほき			ねぶか	さとう	ごま ごま油	
	油揚げと玉葱のみそ汁								油揚げ みそ		こまつな 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		

平成29年度



7月予定献立表



沼津市立愛鷹中学校

種実類(アーモンドは「ア」、カシューナッツは「カ」、くるみは「ク」と記入します。
↓ 果物は食品名を記入します。

日 曜	献立名	アレルギー物質										体をつくるもと(赤)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギーのもと(黄)		エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg										
		こむぎ	乳製品	種実類	落花生	えび	かに	山芋	果物	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質													
14 金	米飯																米											
	牛乳		☆														牛乳											
	豚キムチ			☆													ぶた肉 (昆布)	にんにく にら	にんにくしょうが もやし キャベツ たまねぎ キムチ(白菜・大根・ねぎ)	でん粉 (もち米)	ごま油	811 31.6 20.1 394						
	卵と春雨の中華スープ		☆														卵	葉ねぎ	たまねぎ	マロニー								
	デザート		☆														ヨーグルト											
17 月	海の日																											
18 火	米飯																				米							
	牛乳		☆																			牛乳						
	麻婆豆腐			☆																		ぶた肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが ねぶか 干し椎茸	でん粉	ごめ油 ごま油	850 32.5 28.9 366		
	ししゃもの唐揚げ																						ししゃも			ごめ油		
	ナムル			☆																			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油		
19 水	鶏肉の炊き込みごはん																					とり肉 油揚げ	にんにく しょうが 干し椎茸	米 さとう				
	牛乳		☆																				牛乳				861 29.6 29.8 301	
	あじフライ		☆																				(あじ)		(小麦 パン粉)	ごめ油		
	豆腐としめじのみそ汁																						豆腐 みそ	葉ねぎ	しめじ	じゃがいも		
	くだもの																						パイ		パイ			
20 木	米飯																									米		
	牛乳		☆																				牛乳				913 26.4 26.8 445	
	夏野菜カレー		☆																				ぶた肉	トマト にんにく しょうが たまねぎ いんげん なす	じゃがいも	ごめ油		
	海藻とこんにゃくのサラダ			☆																				海藻	キャベツ こんにゃく	さとう	ごま油	
	デザート		☆																					(乳製品)		アイスデザート (もち さとう)		
21 金	終業式																											

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

食事はバランス良く！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが良くなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさん含んだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、さらにバランスが良くなります。



夏バテを予防しよう！

おやつエネルギーの目安は、200Kcalです。メロンパンだと半分くらいになります。アイスクリームは商品によって大きく違うので、栄養成分表を確認しましょう。

ジュースやアイスなど、冷たくて甘いおやつには砂糖がたくさん使われています。砂糖をエネルギーとして使うためには、ビタミンやミネラルが必要になります。ビタミンやミネラルが不足すると、体がだるくなったり、疲れやすくなります。食事の時に、野菜や海藻を積極的に食べて、必要な栄養素を補いましょう。余った糖分は、中性脂肪として体に蓄えます。

