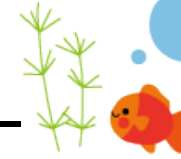





7月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
1日 (水)	ひじきごはん ペペロンチキン 海藻サラダ 豆腐の味噌汁 牛乳	ひじき・ツナ 鶏肉 海藻ミックス 豆腐・油揚げ・こんにやく 牛乳	はい芽米 オリーブ油・じゃがいも	枝豆 玉ねぎ・ミニトマト・にんにく きゅうり 玉ねぎ・にんじん	塩・醤油 塩・こしょう 醤油・油・酢 味噌	エネルギー: 764kcal P: 36.9g F: 27.4g C: 89.4g
2日 (木)	ごはん アジフライ もやしの胡麻ドレ 赤だし 牛乳	あじ 豆腐 牛乳	はい芽米 油・パン粉・マヨネーズ	ブロッコリー もやし・きゅうり・にんじん 大根・えのき・しめじ・ねぎ	塩・こしょう・ソース 醤油・酢・ごま油・練りごま 赤味噌	エネルギー: 815kcal P: 38.9g F: 27.7g C: 101.7g
3日 (金)	スパイシードッグ ドレッシングサラダ コーンスープ コーヒー牛乳	豆・フランクフルト 牛乳 コーヒー牛乳	コッペパン・油 薄力粉	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん・ミニトマト 玉ねぎ・パセリ・コーン	塩・カレー粉・トマトソース フレンチドレッシング 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 862kcal P: 36.3g F: 33.1g C: 100.5g
4日 (土)	 <h2>文化祭なので給食はありません</h2>					

食材の購入の都合により、多少変更することもあります
 P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物
 栄養の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.0g

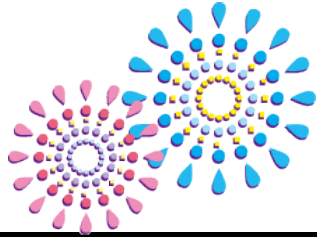




7月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
6日 (月)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h2 style="margin: 0;">文化祭の代休でお休みです</h2> </div>					
7日 (火)	五穀ごはん 鶏天 さやいんげんの胡麻和え 七夕そうめん汁 七夕フルーツポンチ・牛乳	鶏肉   牛乳・寒天	はい芽米・五穀 天ぷら粉・油 砂糖・ごま そうめん 白玉   	しょうが さやいんげん・なす・しめじ 玉ねぎ・オクラ パイン・桃・みかん  	酒・醤油・ポン酢 醤油 醤油・塩・みりん	エネルギー: 857kcal P: 27.3g F: 21.8g C: 134.1g
8日 (水)	ごはん 青椒肉絲 棒棒鶏サラダ 春雨スープ 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン・卵 牛乳   	はい芽米 ごま油・片栗粉 ごま油 春雨   	ピーマン・パプリカ・にんじん・玉ねぎ きゅうり・もやし チンゲン菜・えのきだけ   	醤油・鶏がら・酒 塩・醤油・練りごま・ラー油 塩・醤油・鶏がら	エネルギー: 786kcal P: 33.7g F: 26.4g C: 100.8g
9日 (木)	ごはん お好み焼き 青菜の煮浸し なすの味噌汁 牛乳	豚肉・かつお節・卵 厚揚げ・かつおだし 牛乳   	はい芽米 油・小麦粉  	キャベツ・ねぎ・紅しょうが 小松菜・しめじ・しょうが なす・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・にんじん   	ソース・かつおだし 醤油・みりん・だし 味噌	エネルギー: 784kcal P: 32g F: 22.6g C: 110.7g
10日 (金)	夏野菜カレー ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	鶏肉 ハム ヨーグルト 牛乳    	はい芽米 じゃがいも・マヨネーズ   	玉ねぎ・オクラ・トマト・にんにく きゅうり・にんじん・コーン・ミニトマト   	カレーフレーク・塩・こしょう 塩・こしょう・酢	エネルギー: 907kcal P: 26g F: 29.8g C: 134g



7月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
13日 (月)	ごはん おからハンバーグ じゃこピーマン 冬瓜スープ 牛乳	鶏肉・豆腐・おから ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	はい芽米 片栗粉 砂糖・ごま油	玉ねぎ ピーマン・パプリカ 冬瓜・にんじん・しめじ	醤油・酢・からし 醤油・みりん 醤油・みりん・酒	エネルギー: 712kcal P: 29.7g F: 19.7g C: 101g
14日 (火)	黒糖パン ポテトとミンチの重ね焼き キャベツとツナのサラダ ミネストローネ 飲むヨーグルト	豚肉・牛肉・卵・チーズ ツナ ベーコン・豆 飲むヨーグルト	黒糖パン じゃがいも・生クリーム 油	玉ねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・コーン キャベツ・玉ねぎ・にんじん・セロリ・トマト	塩・デミグラスソース 塩・醤油 塩・コンソメ・こしょう	エネルギー: 923kcal P: 37.1g F: 31.4g C: 114.2g
15日 (水)	ごはん 鶏の照り焼き きゅうりの梅おかか和え 具だくさん味噌汁 牛乳	鶏肉 かつおぶし 油揚げ 牛乳	はい芽米 砂糖 じゃがいも	もやし きゅうり・キャベツ・にんじん 玉ねぎ・にんじん・しめじ・にら	しょうゆ・みりん・酒 醤油・梅肉 味噌	エネルギー: 769kcal P: 33.5g F: 25g C: 100.6g
16日 (木)	ごはん 麻婆茄子 もやしの中華和え 豆腐のスープ 牛乳	豚肉 焼き豚 豆腐 牛乳	はい芽米 油・砂糖 ごま油	なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく もやし・にんじん・にら しめじ・にんじん・チンゲン菜	醤油・味噌・豆板醤 醤油・鶏がら 鶏がら・塩・こしょう	エネルギー: 719kcal P: 26.3g F: 20g C: 107.6g
17日 (金)	ウナギ炊き込みご飯 きつねうどん きゅうりの酢の物 ストロベリージョア アイス	うなぎ 油揚げ カニカマ・わかめ ジョア	はい芽米 うどん 砂糖 アイス	にんじん・しめじ 白ネギ きゅうり	醤油・酒・塩・みりん 醤油・塩・みりん 醤油・酢	エネルギー: 1275kcal P: 35.4g F: 21.7g C: 225.4g



7月 給食だより

献立表 合体号

暑い日が続き、文化祭の練習で疲れもでてい
る頃ですね。

夏バテでいつもよりごはんが食べられない、水分ばかり
多く摂ってしまう、という人もいるかもしれません。

しかし！そんな時こそしっかり食べましょう。
しっかり食べて身体に栄養を与えてあげれば、
知らず知らずのうちに、身も心も元気になります。

朝は食べられないという人は
無理せず、一日のバランスを考えて昼食・夕食を
しっかりと摂りましょう！

もうすぐ文化祭、4月からコツコツと頑張ってきた
成果をだしきりましょう！

そのためにも「体調管理」が大切です☆



7月の給食最終日17日は
土用の丑の日献立です！
「う」のつく食材を探して
みよう。



土用の丑の日

2015年は7月24日が土用の丑の日です。

土用の丑の日の食べ物といえば「ウナギ」が有名

です。ウナギの他にも「う」のつく食べ物を

この日に食べると夏負けしないとわかって

います。梅干しや瓜、うどんなどですね。

梅干しは酸っぱい成分が食欲を増してくれます。

スイカやきゅうりなどの瓜類は水分をたっぷり含み

体内の熱を冷ましてくれる効果があります。

うどんは食べやすく、消化吸収が良いです。

どれも夏のバテた身体にぴったりです。

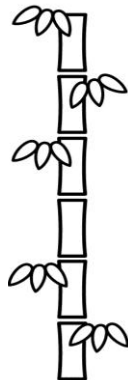
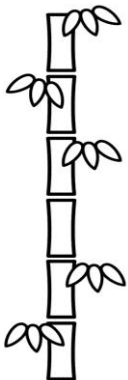


7月7日は七夕献立！

星をかたどったオクラや天の川を模し
たそうめんがです。その中でも、..

注目の食材は「寒天」！

実はみなさんがいつも食べているゼ
リーは、動物性のゼラチンで作られた
もの、植物性の寒天を使って作られ
たものの2種類があります。今回は寒
天の食感を楽しんでくださいね。おな
かの調子を整える効果もあります！



※7月の給食の目標※

7月の給食の目標は

「暑さに負けない身体を作ろう」
です。暑さに負けず、しっかりと
食べて体調管理をしましょう！
冷たいものの食べ過ぎにも注意です。
意識して温かいものも食べるよう
にしましょう。

