

7月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
 ※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。

給食のときはおはしを忘れずに!

スプーンがあると食べやすい日は
 注意! を表示します。



○予約の前に支払いが必要です。
 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

中学生アイデア料理

7月2日(金) 中学生アイデア料理 ★チキン入りラタトゥイユ (フランス)

鳳中学校の生徒のアイデアです。「ラタトゥイユ」はフランス南部の料理で、なす、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜をにんにくとオリーブ油で炒め、トマトや香草を加えて煮たものです。夏野菜にたっぷり含まれている水分でじっくり煮込みます。

1日(木)

トマトクリームペンネ
 ベイクドパンプキン
 スープ煮

2日(金)

★チキン入りラタトゥイユ
 ジャーマンポテト
 ツナキャベツ
 フルーツコンポート



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 833 kcal
 ○たんぱく質 30.2 g
 ○脂質 26.3 g

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 812 kcal
 ○たんぱく質 27.0 g
 ○脂質 23.0 g

5日(月) 夏野菜のカレーライス
 ミンチカツ
 キャベツのソテー

6日(火) 鶏肉とキャベツの
 ガリック炒め
 高野豆腐の卵とじ
 豚汁
 ふりかけ

7日(水) 肉じゃが
 厚揚げのしょうが焼き
 はもの梅ソース
 三色おひたし

8日(木) かぼちゃのグラタン
 キャロットソテー
 トマトと卵のスープ

9日(金) 豚肉の甘辛煮
 揚げギョーザ
 イタリアンサラダ
 きゅうりのおかか煮



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 866 kcal
 ○たんぱく質 27.7 g
 ○脂質 26.0 g

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 821 kcal
 ○たんぱく質 36.2 g
 ○脂質 24.2 g

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 838 kcal
 ○たんぱく質 32.3 g
 ○脂質 20.9 g

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 803 kcal
 ○たんぱく質 31.5 g
 ○脂質 30.1 g

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 830 kcal
 ○たんぱく質 32.3 g
 ○脂質 24.5 g

12日(月) チャージャン豆腐
 じゃがいもの
 天ぷらチーズ風味
 わかめスープ

13日(火) 豚肉と野菜のしょうが煮
 鮭の風味焼き
 塩ちゃんこ汁

14日(水) タンドリーチキンポテト
 ちんげん菜のソテー
 もやしの炒めナムル
 枝豆

15日(木) チーズトッポギ
 わかさぎのフリッター
 クッパ

16日(金) 和風ハンバーグ
 冬瓜のうま煮
 ゴーヤチップス
 ひじき入りポテトサラダ



卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 840 kcal
 ○たんぱく質 28.5 g
 ○脂質 24.0 g

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 780 kcal
 ○たんぱく質 33.1 g
 ○脂質 16.8 g

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 788 kcal
 ○たんぱく質 29.3 g
 ○脂質 24.0 g

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 846 kcal
 ○たんぱく質 27.5 g
 ○脂質 24.3 g

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 840 kcal
 ○たんぱく質 28.4 g
 ○脂質 22.9 g

19日(月) さばの塩焼き
 じゃがいものいそ煮
 キャベツのみそ汁



卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 799 kcal
 ○たんぱく質 34.8 g
 ○脂質 22.1 g

冷たくて甘いおやつとりすぎに注意

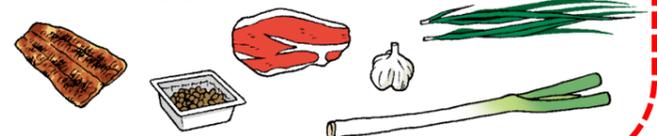
暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまう、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスの良い食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏の食事



夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやビタミンB群、ビタミンE、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



★旬の食べ物

夏に旬を迎えておいしくなる夏野菜は、鮮やかな色彩で食欲を増進してくれます。また、水分とカリウムを多く含んでいることが特徴で、たくさん汗をかく夏の水分補給と体にこもった熱を下げる効果があります。

夏野菜をたくさん食べよう



きゅうり トマト ピーマン かぼちゃ ズッキーニ 枝豆 なす にがうり とうがん