



# 7月予定こんだて表

2023年 7月 芝山町学校給食センター

<中学校用>

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3日 (月)	ごはん		肉団子甘酢あん(☆2つ) キムチ入りみそ汁 ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とうふ みそ、たまご あつあげ、かつおぶし	ぎゅうにゅう ごま油	にんじん にら にがうり ねぎ、にんにく、しょうが	たまねぎ はくさい えのき、もやし ねぎ、にんにく、しょうが	こめ でんぶん ごま さとう	あぶら ごま	827 16.3	31.3 2.8	夏の野菜、ゴーヤを使ったゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。ゴーヤは塩もみすると苦味が弱くなります。
4日 (火)	コッペパン (ジャム)		マカロニグラタン 具だくさんミネストローネ ツナサラダ	ベーコン いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう ごま油 チーズ	にんじん トマト にんにく、きゅうり、とうもろこし セロリ、キャベツ、ズッキーニ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ごまごこ、パンこ、さとう	パン、ジャム マカロニ あぶら じゃがいも	バター	768 15.8	29.2 3.8	夏が旬のトマトを使ったミネストローネ。同じく夏野菜のズッキーニも入れて、具だくさんのスープにしています。
5日 (水)	ごはん		トンテキ玉ねぎソース えのきのみそ汁 カリカリポテトのサラダ	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ごま油	ごまつな とうもろこし えのき、ねぎ キャベツ、きゅうり、たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	837 15.0	32.0 2.4		
6日 (木)	ごはん		白身魚のピザソース焼き ラーメン風みそ汁 ポテトのハニードレッシングサラダ ミルクプリン	メルルサー なると やきぎた わかめ みそ、ツナ	ぎゅうにゅう ごま油	ハセリ にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし、ねぎ、キャベツ、きゅうり	こめ はるさめ じゃがいも はちみつ、ミルクプリン	あぶら	770 17.1	21.3 2.9		
7日 (金)	ちらし 寿司		鶏肉と大豆の揚げ煮 七夕そうめん汁 すいかのパンチ(サイダー)	たまご だいず とり かまぼこ、とうふ、なると	ぎゅうにゅう ごま油	にんじん オクラ チンゲンサイ すいか、パイン、みかん	えだまめ にんにく、しょうが えのき さとう	こめ、ふ でんぶん ごま さとう そうめん、セリー、サイダー	あぶら	824 15.3	22.9 3.5	7月7日は七夕です。きれいな天の川が見えますように。七夕の日の給食は、星いっぱい七夕献立です。
10日 (月)	ごはん		さばのカレー竜田揚げ スタミナ納豆 はんぺんすまし汁 ひと口みかんゼリー	さば、とうふ なると たまご はんぺん、とり、かつおぶし	ぎゅうにゅう ごま油	えのき ごまつな オクラ にんにく ほうれんそう、しょうが	こめ あぶら でんぶん ごま ゼリー	あぶら	776 14.3	28.6 2.7	7月10日は「なつとうの日」です。給食で人気のスタミナ納豆には、夏が旬の野菜、オクラが刻んで入っています。	
11日 (火)	冷やし うどん		冷やしきつねうどん(具、つゆ) カルピスポンチ 天ぷら(ちくわの磯辺天、かぼちゃ)	ちくわ あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう ごま油	かぼちゃ ほうししいげ もやし きゅうり もも、パイン、みかん	うどん こむぎこ さとう カルピス	あぶら	847 13.5	23.2 2.3	小学校6年生中止	
12日 (水)	五目 チャーハン		水ぎょうざのスープ 中華クラゲのサラダ キャラメルポテト	ぶたにく なると たまご ちゅうかうら	ぎゅうにゅう ごま油	にんじん チンゲンサイ ねぎ、しいたけ きゅうり	こめ、むぎ ごま さとう バター さつまいも アーモンド	あぶら	829 11.6	28.6 2.7		
13日 (木)	梅ちり ごはん		とり天 冬瓜のそぼろ汁 キャベツときゅうりの浅漬け	しらす とり しおこんぶ	ぎゅうにゅう ごま油	にんじん うめ とうがん えだまめ キャベツ、きゅうり	こめ ごま こむぎこ あぶら さとう	あぶら	761 16.5	25.4 4.1		
14日 (金)	ごはん		棒ぎょうざ(☆2つ) わかめスープ パンサンスー 芝山町の大玉すいか	ぶたにく たまご かまぼこ ハム、ほしどうふ	ぎゅうにゅう ごま油	にんじん チンゲンサイ えのき、ねぎ しいたけ きゅうり、もやし、すいか	こめ、さとう ごま あぶら でんぶん はるさめ	あぶら	826 13.9	26.9 3.3	芝山町で収穫された、大きな大きなすいかが給食に登場します。	
18日 (火)	チリ ドック		ABCスープ タコさんウインナー(☆2つ) かぼちゃとアーモンドのサラダ 冷凍みかん	ウインナー ベーコン ぶたにく きんときまめ、ハム	ぎゅうにゅう ごま油	にんじん ごまつな かぼちゃ しめじ、きゅうり、みかん	パン じゃがいも マカロニ さつまいも	あぶら マヨネーズ アーモンド	844 13.7	33.4 4.1		
19日 (水)	麦 ごはん	ジョ ア	チキンカレー カラフルオムレツ みかん白玉	とり いんげんまめ たまご ウインナー	ぎゅうにゅう ごま油	にんじん ピーマン マッシュルーム たまねぎ とうもろこし、みかん	こめ、むぎ あぶら ルウ、チャツネ さとう しらたまもち、ゼリー	あぶら	892 13.0	19.6 3.2	1学期最後の給食は、少し辛口のチキンカレーで締めくくります。みなさん、夏休み中もしっかり食べて、夏を乗り切りましょう。	

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
816	26.9	830	20~30
14.7	3.1	13~20	2.5
		%*	%*
		%*	%以下

\*エネルギー比%

## 楽しい夏休み

# 夏休みこそ重要!!

## 大切にしてほしい 栄養バランス

暑い夏、夏ばてには注意したいところですが、夏ばてになると、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、1日3回きちんと食事をとること、こんだてを工夫して食欲増進を図り、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。暑い夏こそ、しっかり食べて、栄養をとりましょう。

元気に  
すごそう

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

### 今月の おすすめ食材

ゴーヤ(にがうり)  
別名 ツルレイシとも  
言います。  
独特の苦みがあります。

ズッキーニ(緑、黄色)  
見た目はきゅうりに似て  
いますが、かぼちゃの  
仲間です。

すいか(大玉、小玉)  
6月ごろから芝山町でも  
たくさんすいかが収穫  
されます。