

学校給食予定献立表 7月

* 7月11日から15日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。



三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
1金	半夏の団子 キャベツの ごま酢あえ あじ井 夏野菜のす まし汁	あじ 油揚げ	牛乳 ちりめん	かぼちゃ 葉ねぎ	きゅうり キャベツ 三豊なす	地元産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 三温糖 あずき 中ざら糖 すいとん	揚げ油、ごま	836 kcal 33.4 g 21.6 g 2.3 g
4月	豚肉の生姜焼き きゅうりの酢の物 かぼちゃの 煮つけ 麦ご飯	ぶた肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん	かぼちゃ 葉ねぎ	しょうが きゅうり たまねぎ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 中ざら糖	ごま	743 kcal 31.6 g 18.9 g 1.9 g
5火	きゅうりのごまドレッシング 鶏肉のレモンソース 黒糖パン ジャーマンポ テト	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳 ちりめん	オクラ 小松菜 にんじん	レモン果汁 たまねぎ にんにく きゅうり	黒糖パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油、ごま	798 kcal 39.8 g 26.8 g 2.4 g
6水	すいか 夏野菜のカレー 元気 サラダ	牛肉 ハム かつお節	牛乳 昆布	かぼちゃ にんじん	たまねぎ 三豊なす にんにく キャベツ ズッキーニ きゅうり とうもろこし すいか	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖	サラダ油	827 kcal 32.0 g 26.1 g 2.3 g
7木	きゅうりとキャベツのサラダ セタ かぼちゃのチーズ ゼリー 焼き コッペパン ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン 三温糖 セタゼリー	サラダ油	786 kcal 35.9 g 25.1 g 2.4 g
8金	小さいわじの甘酢かけ ミニトマト 三色あえ 麦ご飯 セタ汁	油揚げ	牛乳 小さいわし ちりめん もずく	小松菜 オクラ ミニトマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも そうめん	揚げ油 ごま	778 kcal 30.0 g 23.5 g 2.0 g
11月	とり肉のさっぱり煮 小松菜のあえもの 麦ご飯 夏野菜の みそ汁	とり肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 かぼちゃ オクラ	ズッキーニ にんにく きゅうり 三豊なす とうがん	地元産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 こむぎ粉 三温糖	揚げ油 ごま	780 kcal 34.6 g 23.5 g 2.1 g
12火	きゅうりのザラダ 冷凍みかん 米粉パン 三豊なすの 塩ラーメン	牛肉	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ 三豊なす きくらげ しょうが きゅうり 冷凍みかん	米粉パン 中華めん かたくり粉 三温糖	ごま油 サラダ油 ごま	764 kcal 33.7 g 20.5 g 2.6 g
13水	鰯の塩焼き 大根のごまあえ 麦ご飯 夏野菜の 煮物	鰯 とり肉	牛乳 ちりめん	小松菜 かぼちゃ にんじん オクラ	きゅうり だいこん ごぼう きくらげ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖	ごま サラダ油	729 kcal 35.2 g 19.4 g 1.0 g
14木	すいか 全粒粉パン いかの更紗揚げ 夏野菜 サラダ	いか 大豆	牛乳 ちりめん	小松菜	しょうが きゅうり とうもろこし すいか	全粒粉パン 三温糖 かたくり粉	揚げ油 ごま サラダ油	789 kcal 38.8 g 26.8 g 2.6 g
15金	じゃがいもと大豆 の揚げ物 ピビンパ 豆腐とわかめの スープ	牛肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく キャベツ きくらげ たまねぎ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも こむぎ粉	ごま油 ごま 揚げ油	784 kcal 31.3 g 24.2 g 2.0 g

楽しい夏休み！

た

体力は、バランスのよい食事から！

朝・昼・夕の3食とも好き嫌がなく、きちんととって暑さに負けない体をつくりましょう。

の

のどがかわく前に水分補給！

時間を決めるなどして、こまめに水分補給しましょう。

し

食中毒は正しい手洗いで防ごう！

石けんを使って手を洗い、清潔なハンカチやタオルで水気をふきとりましょう。

い

1日3食しっかり食べよう！

朝・昼・夕と、1日3食しっかり食べましょう。

な

夏ばては食事で予防しよう！

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べて、元気にすごせるようにしましょう。

つ

冷たい食品のとり方に気をつけよう！

冷たいアイスやジュースをとる量には気をつけて、体調をくずさないようにしましょう。

や

野菜をしっかり食べよう！

体を冷やしてくれる夏野菜をしっかり食べて、体の中から涼しくなりましょう。

す

睡眠をしっかりとりよう！

胃や腸を休めて、しっかり食事がとれるよう、十分な睡眠をとりましょう。

み

みんなで、早寝・早起き・朝ごはん！

1日3食、時間を決めて食べられるよう、生活リズムを整えましょう。

7月から短縮授業となり、部活動の時間が長くなります。気温も上がり、水分補給をしないと熱中症になりかねません。水分補給と言えば、喉が渴いていないときでも小まめに水分補給することが大切ですが、食事をきちんととることも重要です。食事からは、必要な栄養素をとるだけでなく水分補給もできるからです。給食も食べる時間がないからと残しがちになっている人はいませんか？ しっかり集中して部活動に打ち込めるように給食も、しっかり食べましょう。給食では、体を冷やしてくれる夏野菜をいろいろな献立に使って体の中から涼しくなるようにしています。暑い夏を元気に過ごすためにも、苦手な物にもチャレンジして食べられるようにしていきましょう。また、夏休みも、元気に楽しく過ごせるように、た・の・し・い・な・つ・や・す・みを合い言葉に、内容をよく読んで、実行しましょう。 栄養教諭 大平 美佳