

7月(後半)献立表

今月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

令和8年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立		主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆
				主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
				1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
15 水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		746 kcal	企画給食 ジウ上ヤ取田ムリ市「組で、みは二を食十し育二てや日いい地のま産第す地二。消回十な目七どは日を」の目的第のまーとね回したしは」が「企画出づ画まる給す」食。べりとい
		牛乳	1年生のみ給食なし	牛乳						26.2 g	
		じゃがいも和風ピザ	ウインナー,みそ	チーズ,刻みのり		ねぎ,エリンギ	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ,ごま油		24.2 g	
		大根とじゃこのサラダ		しらす干し	こまつな	だいこん,きゅうり				3.3 g	
		レタスと白菜のスープ	鶏肉		にんじん	しょうが,ねぎ,たけのこ,たまねぎ,はくさい,干し椎茸,レタス	はるさめ				
16 木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		742 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						35.7 g	
		焼き鳥丼の具	鶏肉,卵		さやいんげん		上白糖,中双糖,水あめ	油		20.9 g	
		アスパラときゅうりの和風サラダ		刻みのり	アスパラガス,にんじん	キャベツ,きゅうり	上白糖	ごま油,ごま		3.2 g	
		五目スープ	なると,鶏ひき肉		こまつな	ねぎ,しょうが,たけのこ,たまねぎ,はくさい,干し椎茸					
17 金	○	コッペパン	企画給食：ブルーベリージャム					コッペパン		780 kcal	
		牛乳&ブルーベリージャム		牛乳		ブルーベリージャム				34.9 g	
		ズッキーニのオムレツ	豚ひき肉,卵	牛乳,生クリーム		たまねぎ,ズッキーニ		油		30.5 g	
		グリーンサラダ			ブロッコリー,アスパラガス	キャベツ,きゅうり		油		3.4 g	
		豆と野菜のABCスープ	鶏肉,大豆		パセリ,にんじん,こまつな	にんにく,たまねぎ,セロリー	じゃがいも,ABCマカロニ	オリーブ油			
21 火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		798 kcal	土用の丑の日 献立
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						36.6 g	
		元気が出るレバー	豚レバー,豚肉		ほうれんそう,にら	コーン,しょうが,にんにく	でんぶん,米粉,三温糖	米油,ごま		22.7 g	
		カラフルサラダ(チーズ入り)		チーズ	ブロッコリー,にんじん	きゅうり,レモン果汁	コーンフレーク	油		2.5 g	
		レタスのふわふわ卵スープ	卵		パセリ,にんじん	セロリー,たまねぎ,えのきたけ,レタス	麩,でんぶん				
22 水	○	発芽玄米入りご飯	企画給食：たまねぎ					精白米,発芽玄米,強化米		752 kcal	言い七わー時月れな期二てに十いっウ三まうナ日すーギは。のや土つ牛用く肉の物、丑をうの食め日べ、献るうとどで、んす夏、。パウ土テリ用し(のなきーいゆ番とう暑
		牛乳		牛乳						29.9 g	
		チキンアングレイス	鶏肉	あおのり		にんにく	でんぶん,三温糖,パン粉	米油		22.0 g	
		ひじきのサラダ		干ひじき	ブロッコリー,にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	上白糖	油		2.6 g	
		たまねぎのスープ	ベーコン		にんじん,パセリ,ほうれんそう	たまねぎ,ねぎ		オリーブ油			
23 木	○	発芽玄米入りご飯	土用の丑の日献立					精白米,発芽玄米,強化米		735 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						20.3 g	
		焼き肉丼の具	豚肉,みそ			にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,もやし	三温糖,でんぶん	油,ごま油		35.1 g	
		きゅうりの梅あえ				きゅうり,キャベツ,梅漬		ごま		3.0 g	
		たまねぎと小松菜のみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ	じゃがいも				
24 金	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米,強化米		705 kcal	
		牛乳		牛乳						32.1 g	
		魚と凍り豆腐の揚げ煮	凍り豆腐,かつお		にんじん	にんにく,たまねぎ,キャベツ	でんぶん	油,米油		19.5 g	
		きゅうりのキムタク漬			にんじん	きゅうり,しょうが,キムチ,たくあん		ごま油		2.5 g	
		中華スープ	鶏肉,なると,木綿豆腐		ほうれんそう	しょうが,ねぎ,干し椎茸,はくさい,たけのこ					

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしく願いたします

☆給食のレシピ紹介（7/21のレシピです！）

元気が出るレバーの作り方（4人分）

豚もも肉 120g
レバー 80g
牛乳 大さじ1
しょうが、にんにく 少々(おろす)
酒 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
小麦粉・片栗粉 各大さじ2
揚げ油 適量
ほうれん草 30g
にら 20g
しょうゆ 小さじ2
酒 大さじ1/2
三温糖 大さじ1強
豆板醤 少々

- ①豚肉とレバーを1.5cm角切りに切る。
- ②レバーは牛乳につけて、血抜きをする。
- ③豚肉とレバーに下味をつける。
- ④小麦粉と片栗粉を合わせて、③にまぶし、油で揚げる。
- ⑤ほうれん草、にらは3cmの長さに切り、茹でる。
- ⑥鍋に調味料を合わせて、一煮立ちさせてたれを作る。
- ⑦⑥へ揚げた豚肉、レバー、⑤を加え、全体を混ぜ合わせて出来上がり。

カラフルサラダの作り方（4人分）

ブロッコリー 120g
きゅうり 80g
にんじん 40g
チーズ 40g
コーンフレーク 20g
サラダ油 小さじ1 1/2
米酢 小さじ1弱
レモン果汁 小さじ1 1/5
薄口しょうゆ 小さじ2/3
塩 少々
こしょう 少々

- ①ブロッコリー(小房に切る)、きゅうり(縦1/2切ったあと斜め切り)、にんじん(千切り)を茹でて冷やす。(学校給食では野菜は全て茹でています)
- ②チーズは1cmの角切りにする。
- ③調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ④①と②を混ぜ合わせて、上からコーンフレーク、ドレッシングをかけて出来上がり。



食育だより

今年8年7月
真田中学校

暑い夏は、夏バテや熱中症に注意が必要です。予防には水分や食事をしっかりとることが大事ですが、水分は野菜からもとれます。体の調子を整えるためにも、旬の野菜をたっぷり食べてみてはいかがでしょうか。



野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目

New
ブロッコリー
(2026年4月～)



キャベツ



きゅうり



さといも



だいこん



トマト



なす



にんじん



ねぎ



はくさい



ピーマン



レタス



たまねぎ



じゃがいも



ほうれんそう



ブロッコリーはこんな野菜！

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い茎
- β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など
栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など



栄養
たっぷり！

特定野菜とは？

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。



野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ



炒め物



煮物



揚げ物



汁物



あえ物



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ

