



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

令和元年度
真田中学校

日	曜日	予定献立	主な食材						栄養成分		給食室から一言♪
			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		熱量	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	
12	金	発芽玄米入りごはん 牛乳 くだもの さばの梅みそ煮 白菜とほうれん草のお浸し きのこの沢煮わん	肉魚卵豆類	牛乳 牛乳 牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類	790 kcal	2.9 g	 ブルーベリーは、真田地区でとれたものをつかいます。ブルーベリーは、眼にとてもよい食べ物です。ブルーベリーのアントシアニンという成分が視力低下や眼の疲れに効果があります。
16	火	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 ブルーベリー 桜えびのかき揚げ ほうれん草とツナのごまあえ 凍り豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 小魚	牛乳 小魚	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 小魚	ブルーベリー たまねぎ もやし ほうれん草	ごはん 小麦粉 砂糖 砂糖	油 小魚	830 kcal	2.7 g	ブルーベリーは、眼にとてもよい食べ物です。ブルーベリーのアントシアニンという成分が視力低下や眼の疲れに効果があります。
17	水	発芽玄米入りごはん 牛乳 ミニトマト 焼き魚(あじ) 塩いかと寒天の酢の物 具だくさんみそ汁	牛乳	牛乳	ミニトマト	ミニトマト	ごはん	砂糖	692 kcal	2.3 g	 いかには、疲れに効くタウリンが多く含まれています。
18	木	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 なすのチーズ焼き ひじきのサラダ 野菜スープ	牛乳 小魚	牛乳 小魚	さやインゲン	なす スッキーニ たまねぎ きやべつ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	油	726 kcal	2.2 g	吹奏楽部ががんばれ献立
19	金	発芽玄米入り手金ライス 牛乳 小魚 ブルーベリーヨーグルトゼリー チ金ピカタ トマトときゅうりのサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 小魚	牛乳 小魚	ケチャップ にんじん	えだまめ ブルーベリージャム	ごはん 砂糖 小麦粉	バター	842 kcal	3.3 g	
22	月	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 すいか スッキーニのオムレツ コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 小魚	牛乳 小魚	すいか	すいか たまねぎ スッキーニ	ごはん	油	739 kcal	2.0 g	 スッキーニは見た目が、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。旬は夏で、実と花が食べられます。
23	火	うどん 牛乳 サラダうどんの具 わかさぎのからあげ ビーンズサラダ	牛乳	牛乳	ほうれん草	きやべつ トマト 赤たまねぎ もやし	うどん	油	714 kcal	3.1 g	
24	水	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 魚と凍り豆腐の揚げ煮 きゅうりキムタク漬け 中華スープ	牛乳 小魚	牛乳 小魚	にんじん	にんにく たまねぎ きやべつ	ごはん	油	728 kcal	2.6 g	 裏面に水分補給について焼き肉をする時の注意を記載してあります。暑い夏を元気に過ごすためによく読んでください。
25	木	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 ブルーベリー ホキのずんだ焼き 野菜ときこの煮浸し 夕顔のそぼろ汁	牛乳 小魚	牛乳 小魚	ブルーベリー	ブルーベリー	ごはん	マヨネーズ	732 kcal	2.7 g	
26	金	発芽玄米入りわかめごはん 牛乳 ちくわのかば焼き 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳	わかめ	わかめ	ごはん	ごま	791 kcal	3.8 g	 水分補給について焼き肉をする時の注意を記載してあります。暑い夏を元気に過ごすためによく読んでください。

献立は都合により変更します。