

7月（前半）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5年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						熱量 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 肉魚卵豆腐	2群 牛乳小魚海苔	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		
3月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	780 kcal	七夕献立 7月7日は七夕献立です。七夕は、旧暦の7月7日ごろが、ちょうど稲が開花期に入るとともに、風水書や病虫害の時期のため、お祈りをしたことから始まったと言われています。七夕にちなんで、笹に見立てたかまぼこの磯部揚げ、天の川をイメージした春雨サラダ、星型のなるとうが入ったすまし汁、七夕ゼリーにしました。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30 g		
		とり肉のマーマレード焼き	鶏肉モモ			マーマレード		26.0 g		
		パリパリポテトサラダ			キャベツ,きゅうり,レタス,コーン,レモン(果汁)	じゃがいも	米油	2.7 g		
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,かぼちゃ,こまつな	たまねぎ,キャベツ				
4火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	706 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30 g		
		厚揚げのきのこあんかけ	絹生揚げ		にんじん	しめじ,えのきたけ,たまねぎ	三温糖,でんぷん	20.6 g		
		白菜とキャベツのごま和え			こまつな	はくさい,キャベツ	上白糖	白ごま		2.1 g
		豚汁	豚モモ肉,豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも	油		
5水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	794 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				36 g		
		ズッキーニのオムレツ(カップ)	豚ひき肉,卵	牛乳,生クリーム		たまねぎ,ズッキーニ		油		27 g
		コーンチーズサラダ		チーズ	にんじん,こまつな	コーン,キャベツ,きゅうり				1.9 g
		ミネストローネ	大豆,豚モモ肉		にんじん,トマト缶詰,パセリ	たまねぎ,しめじ,セロリ	じゃがいも	油		
6木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	752 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				33 g		
		筑前煮	鶏モモ肉,さつま揚げ		にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ,干し椎茸	こんにゃく,三温糖	油		21.5 g
		ほうれん草のツナ和え	ツナ		ほうれんそう	もやし,キャベツ,レモン(果汁)	上白糖			3.6 g
		心のみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ	焼きふ			
7金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	846 kcal	企画給食 上田市では食育や地産地消などを目的とした企画給食をやっていきます。7月5日のオムレツに使うズッキーニと、7月11日のサラダに使うブロッコリーは地元産のものを使用して作ります。野菜の豆知識や生産者さんの声が掲載されたチラシも配布予定です。楽しみにしてください。	
		牛乳&小魚&七夕ゼリー		牛乳,小魚			七夕ゼリー(みかん・レモン・ぶどう)	30.8 g		
		笹かまの磯部揚げ&キスの天ぷら	ささかまぼこ,キス	あおのり			小麦粉,はなころも	米油		26.6 g
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし	はるさめ,上白糖	油,ごま油,白ごま		2.9 g
		星型なると豆腐のすまし汁	星型なると,豆腐		にんじん,ほうれんそう	たまねぎ				
10月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	736 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				35.0 g		
		さばの梅みそ焼き	さば,みそ			ねり梅	三温糖	白ごま		22.4 g
		小松菜と厚揚げのおかか和え	生揚げ,花かつお		こまつな,にんじん	もやし	上白糖	ごま油		3.0 g
		かきたま汁	卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ	でんぷん			
11火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	721 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30.1 g		
		肉じゃが	豚モモ肉		にんじん,さやいんげん	たまねぎ	三温糖,しらたき,じゃがいも	油		17.6 g
		カラフルサラダ		チーズ	ブロッコリー,にんじん	きゅうり,キャベツ,レモン(果汁)		油		2.9 g
		えのきと豆腐のみそ汁	豆腐,みそ		こまつな	たまねぎ,えのきたけ,キャベツ				

献立は都合により変更します。