

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				
			1群 肉魚卵豆腐	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		
12 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	675 kcal	図書委員会 コラボ献立 ② 今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「おいしい給食（紙吹みつ葉）」より、「コッペパン」「コロッケ」「ポタージュスープ」の3品を作ります。楽しみにしてください。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30 g		
		鮭の南部焼き	しろさけ,みそ					18.6 g		
		ポテトとキャベツのサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	じゃがいも	エッグゲア		2.3 g
		きのこけんちん汁	豆腐		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,えのきたけ,しめじ	こんにゃく	油		
13 木	○	発芽玄米入りご飯	真田中生希望献立				精白米,発芽玄米	840 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30 g		
		鶏の唐揚げ	鶏もも肉				でんぷん	米油		29.1 g
		海藻サラダ		海藻サラダ,わかめ	キャベツ,レタス,きゅうり,コーン		上白糖	油		3.0 g
		豆と野菜のABCスープ	ウインナー,白いんげんまめ		にんじん,こまつな	にんにく,たまねぎ,セロリ	じゃがいも,ABCマカロ	オリーブ油		
14 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	880 kcal	ブルーベリー 7月14日のブルーベリーは、真田地区で採れたものを出します。ブルーベリーは、眼にとっ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。	
		牛乳&小魚&ブルーベリー		牛乳,小魚		ブルーベリー		28 g		
		2色豆	大豆,青大豆				でんぷん,上白糖	米油		32.4 g
		糸寒天のごま酢あえ		糸寒天	にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン(果汁)	上白糖	白ごま		2.1 g
		夏野菜カレー	豚もも肉		青ピーマン,パセリ,かぼちゃ	にんにく,たまねぎ,ほんしめじ,セロリ,りんごペースト,なす	小麦粉	油,バター		
20 木	○	発芽玄米入りご飯	1年生欠食				精白米,発芽玄米	703 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				32 g		
		白身魚の味噌バター焼き	メルルーサ,みそ			たまねぎ,えのきたけ,しめじ,コーン		バター		18.3 g
		のりいっぱいサラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,きゅうり	はるさめ,上白糖	ごま油		3.2 g
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		こまつな	だいこん,えのきたけ,ねぎ				
21 金	○	コッペパン					コッペパン	915 kcal	土用の丑の日 7月24日は少し早いですが土用の丑の日献立です。土用の1番暑い時期にウナギや牛肉、うめ、うどん、ウリ（きゅうり）など「う」のつく物を食べると、夏バテしないと言われています。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		手作りコロッケ	図書委員会コラボ献立②		にんじん	たまねぎ,コーン	じゃがいも,はなごころも,パン粉,三温糖	米油		31.7 g
		グリーンサラダ			ブロッコリー	レタス,キャベツ,きゅうり	上白糖	油		4.0 g
		ポタージュスープ		牛乳,生クリーム	にんじん	たまねぎ,コーン,コーンペースト	じゃがいも	油		
24 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	717 kcal		
		牛乳&小魚	土用の丑の日献立		牛乳,小魚					35 g
		焼き肉丼の具	豚もも肉,みそ			にんにく,しょうが,りんごペースト,たまねぎ,ねぎ,もやし	三温糖,でんぷん	油,ごま油		18.1 g
		キャベツの梅あえ			ブロッコリー	きゅうり,キャベツ,きざみ梅漬				3.7 g
		玉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			

献立は都合により変更します。