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6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		
1月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	812 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「海の一流料理人サンプジの満腹ごはん(SANJI)」より、「ココロのカレーライス」を作ります。楽しみにしてください。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				34 g		
		ハンバーグ	豚ひき肉	牛乳		たまねぎ,にんにく	パン粉,三温糖	油		28 g
		糸寒天のサラダ		糸寒天	にんじん	キャベツ,だいこん,きゅうり,コーン	砂糖			2.8 g
		夏野菜スープ	ベーコン		パセリ,にんじん,ピーマン	セロリ,ズッキーニ,たまねぎ,コーン	じゃがいも	油		
2火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	746 kcal	「海の一流料理人サンプジの満腹ごはん(SANJI)」より、「ココロのカレーライス」を作ります。楽しみにしてください。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				37 g		
		さわらの梅みそ焼き	さわら,みそ			ねり梅	三温糖			25 g
		和風サラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,だいこん,きゅうり	砂糖	油		2.8 g
		鶏ごぼう汁	鶏もも肉,油揚げ,木綿豆腐		にんじん,こまつな	えのきたけ,ごぼう,だいこん		油		
3水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	873 kcal	図書委員会 コラボ 献立② 7月5日は七夕献立です。七夕は、旧暦の7月7日ころがちょうど稲が開花期に入るとともに、風水害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、手作りゼリーにしました。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				29 g		
		ココロのカレーライス	鶏むね肉		にんじん	にんにく,たまねぎ,りんご,ペー	じゃがいも,小麦粉	油,バター		33 g
		2色豆	大豆				でんぷん,砂糖	米油		2.3 g
		グリーンサラダ				レタス,キャベツ,きゅうり	砂糖	油		
4木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	749 kcal	七夕献立 7月5日は七夕献立です。七夕は、旧暦の7月7日ころがちょうど稲が開花期に入るとともに、風水害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、手作りゼリーにしました。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				38 g		
		チンジャオロース	豚肉		にんじん,ピーマン	たけのこ,しょうが,にんにく	でんぷん,三温糖	油,ごま油		22 g
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー,にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン果汁	砂糖			2.7 g
		二ろたま汁	鶏むね肉,木綿豆腐,卵		にんじん,にら	たまねぎ,えのきたけ	でんぷん			
5金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	834 kcal	旧暦の7月7日ころがちょうど稲が開花期に入るとともに、風水害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、手作りゼリーにしました。	
		牛乳&小魚&手作り七夕ゼリー		牛乳,小魚			ゼリーの素(クールル、青りんご),星型はなころも,小麦粉	米油		30 g
		笹かまの磯部揚げ&きすの天ぷら	ささかまぼこ,きす	あおのり			はなころも,小麦粉	米油		26 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,砂糖	油,ごま油,白ごま		3.1 g
		星型なるとうのすまし汁	星型なるとう,木綿豆腐		にんじん,こまつな	たまねぎ,干し椎茸				
8月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	758 kcal	旧暦の7月7日ころがちょうど稲が開花期に入るとともに、風水害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、手作りゼリーにしました。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ,鶏ひき肉				三温糖,でんぷん			27 g
		磯香和え		焼きのり	ほうれんそう	はくさい,もやし	砂糖	マヨドレ		2.4 g
		じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		こまつな	たまねぎ,だいこん,えのきたけ	じゃがいも			
9火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	870 kcal	旧暦の7月7日ころがちょうど稲が開花期に入るとともに、風水害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、手作りゼリーにしました。	
		牛乳&小魚&プリン		牛乳,小魚,牛乳,生クリーム			砂糖			30 g
		ヤンニョムチキン	鶏もも肉			にんにく	小麦粉,でんぷん,砂糖	米油,ごま油		31 g
		海藻サラダ		海藻サラダ,糸寒天		キャベツ,きゅうり,コーン	砂糖	油		2.9 g
		ABCスープ	ウインナー		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マカロニ	オリーブ油		
10水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	771 kcal	旧暦の7月7日ころがちょうど稲が開花期に入るとともに、風水害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、手作りゼリーにしました。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				37 g		
		ししゃもの南蛮漬&納豆	ししゃも,納豆			ねぎ	でんぷん,砂糖	米油		23 g
		糸寒天とチキンのサラダ	チキンオイル漬け	糸寒天	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン,レモン果汁	砂糖			3.1 g
		なめこ汁	木綿豆腐,みそ		にんじん	たまねぎ,なめこ,だいこん,ねぎ				

献立は都合により変更します。