

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				
11 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		750 kcal	ブルーベリーを出します。ブルーベリーは、目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。		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					32 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	25 g			
		コーンチーズサラダ		チーズ	にんじん	コーン,キャベツ,きゅうり			2.1 g			
		ミネストローネ	豚肉		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				
12 金	○	抹茶揚げパン					コッペパン,砂糖	米油	854 kcal	7月19日は真田地区で摆れた地元の新鮮なブルーベリーを出します。ブルーベリーは、目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。		
		牛乳		牛乳					33 g			
		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉						37 g			
		キャベツのさっぱりサラダ				キャベツ,きゅうり,だいこん,コーン,レモン果汁		オリーブ油	3.9 g			
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,だけのこ	はるさめ	油				
18 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		759 kcal	1年生のみ給食なし		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					28 g			
		ナスのミートグラタン焼き	豚肉	チーズ		なす,ズッキーニ,にんにく,たまねぎ		油,オリーブ油	28 g			
		枝豆サラダ			にんじん	えだまめ,キャベツ,きゅうり	はるさめ,砂糖	油,白ごま	2.6 g			
		玉ねぎのスープ	ベーコン		にんじん,パセリ,こまつな	たまねぎ,ねぎ		オリーブ油				
19 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		792 kcal	牛用の丑の日献立		
		牛乳&小魚&ブルーベリー		牛乳,小魚		ブルーベリー			36 g			
		ささみレモン揚げ	鶏ささみ			レモン果汁	でんぶん,砂糖	米油	24 g			
		マカロニサラダ	地元食材：ブルーベリー		にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	マカロニ,砂糖	マヨドレ	1.9 g			
		きのこの沢煮椀	鶏むね肉		こまつな	えのきだけ,しめじ,なめこ,ねぎ						
22 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		776 kcal	7月24日は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」のつく物を食べるなど、夏バテしないと言っています。		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					36 g			
		レバーの中華揚げ	豚レバー,鶏もも肉	牛乳		えだまめ,コーン	でんぶん,米粉,三温糖	米油	22 g			
		もやしとほうれんそうのナムル			にんじん,ほうれんそう	もやし	砂糖	白ごま,ごま油	2.8 g			
		春雨スープ	鶏むね肉		こまつな	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,干し椎茸	はるさめ					
23 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		800 kcal	オリンピック献立		
		牛乳&小魚&ソフール(レモン)		牛乳,小魚,ヨーグルト(レモン味)					39 g			
		さばの味噌煮	さば,みそ			しょうが	三温糖		18 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,砂糖	ごま油	2.9 g			
		吉野汁	鶏ささみ		にんじん,こまつな	しょうが,はくさい,えのきだけ	でんぶん,しらたき					
24 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		744 kcal	オリンピック献立		
		牛乳&小魚	土用の丑の日献立		牛乳,小魚				36 g			
		焼き肉丼の具	豚肉,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	三温糖,でんぶん	油,ごま油	20 g			
		きゅうりと大根の梅和え				きゅうり,キャベツ,だいこん,ささみ梅漬			3.7 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,えのきだけ						
25 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		742 kcal	7月26日からオリンピックが始まります。今年の開催地がパリということで、一日早いですが7月25日のオリンピック献立はフランス料理を中心に献立を立ててみました。		
		牛乳&小魚	オリンピック献立		牛乳,小魚				37 g			
		さけのムニエル	さけ				小麦粉	油,バター	23 g			
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	砂糖	オリーブ油	2.2 g			
		ポトフ	豚肉,ベーコン		パセリ,にんじん	セロリ,たまねぎ,キャベツ,しめじ	じゃがいも					
26 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		755 kcal	7月26日からオリンピック献立はフランス料理を中心に献立を立ててみました。		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					34 g			
		酢豚	豚肉,凍り豆腐		にんじん,ピーマン	にんにく,たまねぎ,だけのこ	三温糖,でんぶん	油,米油	22 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	砂糖		2.8 g			
		わかめスープ	鶏むね肉,糸かまぼこ,木綿豆腐	カットわかめ		しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきだけ						

献立は都合により変更します。