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7年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材 主に体の組織を作る 1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	主に熱や力になる 5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 金	○	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					28.0 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		ひまわり油,オリーブ油	22.8 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	ひまわり油,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	
16 水	○	発芽玄米入りご飯 1年生のみ給食なし					コッペパン,砂糖	米油	821 kcal
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					30.8 g
		手作り春巻き	豚肉		にんじん、アスパラガス	にんにく、生姜、たけのこ、しいたけ	緑豆はるさめ、でんぷん、春巻きの皮	ひまわり油、米油	27.2 g
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー、赤パプリカ	キャベツ、大根	砂糖	ひまわり油、米油ごま	2.6 g
		真田豆腐と鮭のみそ汁	酒、豆腐		にんじん	コーン、葱	じゃがいも	バター	
17 木	○	発芽玄米入りご飯 地元食材：ブルーベリー					精白米,発芽玄米		910 kcal
		牛乳＆小魚＆ブルーベリー		牛乳,小魚		ブルーベリー			27.9 g
		夏野菜カレー	豚肉		ピーマン、かぼちゃ、赤パプリカ	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ	小麦粉	ひまわり油、バター	33.1 g
		二色豆	大豆、青大豆				でんぷん、砂糖	米油	2.6 g
		福神漬けあえ	かつお節			キャベツ、大根、きゅうり、福神漬け			
18 金	○	発芽玄米入りご飯 土用の丑の日献立					精白米,発芽玄米		751 kcal
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					34.1 g
		焼き肉丼の具	豚肉,牛肉、みそ			にんにく,葱,りんごﾍﾟｰｽﾄ,しょうが、たまねぎ,もやし	砂糖,でんぷん	ひまわり油,ごま油	19.3 g
		きゅうりと大根の梅和え				きゅうり,キャベツ,だいこん,梅漬			3.4 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,えのきたけ			
22 火	○	発芽玄米入りご飯 真田中学校希望献立					精白米,発芽玄米		834 kcal
		牛乳＆小魚＆ココアプリン	豆乳	牛乳,小魚,牛乳			砂糖、ココアプリンの素		33.9 g
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	小麦粉,でんぷん,砂糖	米油,ごま油	24.8 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	2.8 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,セロリー	じゃがいも,ABCマカロニ	オリーブ油	
23 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		737 kcal
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					36.5 g
		さばのカレー焼き	さば			生姜			20.6 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	2.3 g
		ふわふわたまごスープ	鶏肉、鶏卵、蒲鉾		にんじん、小松菜アスパラガス	玉ねぎ。えのきたけ、椎茸	でんぷん		
24 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		783 kcal
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					31.1 g
		鶏肉とレバーのスタミナあえ	豚レバー、鶏肉		にら	生姜、にんにく	でんぷん、小麦粉、砂糖	米油、ごま	21.2 g
		白菜漬け		昆布	にんじん	はくさい、きゅうり、生姜			2.8 g
		大根と豆腐のみそ汁	豆腐、味噌		にんじん、小松菜	大根、えのきたけ			

今月のメッセージ☆

ブルーベリー

七月十七日は真田地区で摂れた地元の新鮮なブルーベリーが出ます。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。

土用の丑の日献立

七月十八日は土用の丑の日献立です。土用の一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。

基準値＜エネルギー830kcal＞＜たんぱく質35.3g＞＜脂質23.1g＞＜食塩相当量2.5g未満＞

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします