



# 7月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和5年

日(曜)	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	冷やし中華	ハム 卵	わかめ	人参	もやし きゅうり	中華麺		844 32.0 26.4 3.2
	手作り春巻き	豚肉		人参 たら	長ねぎ もやし 椎茸	春雨 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	
	白井産とうもろこし				とうもろこし			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
4月	ピビンバ丼	豚肉		人参 小松菜	ニンニク 玉ねぎ 大豆もやし	米 砂糖	ごま ごま油	831 34.9 27.9 3.2
	えび団子スープ	えび		人参 チンゲン菜	白菜 椎茸 長ねぎ			
	手作りミルクティープリン		牛乳			砂糖		
	牛乳		牛乳					
5月	白井産夏野菜のカレーライス	豚肉	チーズ	人参 ピーマン ミント	玉ねぎ なす スズキニ ニンニク 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター	799 26.4 23.8 2.3
	白井産の枝豆				枝豆			
	すいか				すいか			
	牛乳		牛乳					
6月	ピタパン					パン		830 37.6 37.2 3.2
	白井産じゃが芋の手作りコロック	豚肉			玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	
	キャベツサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	オリーブ油	
	チリコンカン	鶏肉 大豆	チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ ニンニク	いんげん豆 ひよこ豆	油	
チーズ		チーズ						
★ ☆ 給食費の引き落とし日です。(7月分が引き落とされます。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★								
7月	梅ご飯				梅	米		825 31.0 25.9 3.7
	ひじきの卵焼き	卵 豚肉	ひじき	万能ねぎ	玉ねぎ	砂糖	油	
	切干大根の生姜味噌炒め	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌		人参 いんげん	切干大根 生姜	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	
	七タ汁	鶏肉 かまぼこ		人参 小松菜	椎茸	そうめん		
	手作り七タゼリー					砂糖 ゼリー		
10月	ご飯					米		803 42.4 25.2 2.5
	あじのカレー焼き	あじ			玉ねぎ			
	スタミナ納豆和え	納豆	のり	人参 たら	キャベツ もやし			
	高野豆腐の卵とし	鶏肉 卵 凍り豆腐 しじみ		人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 ごぼう 椎茸	砂糖	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
11月	レモントースト					パン 砂糖	マーガリン	760 25.2 31.7 2.7
	トマトシチュー	鶏肉 ソーセージ	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリ なす スズキニ ニンニク エリンギ	マカロニ	オリーブ油	
	大豆サラダ	大豆		人参	レタス 枝豆 コーン		油	
	サイダーボンチ				みかん パイン 黄桃	ナタデココ ゼリー		
	牛乳		牛乳					
12月	ご飯					米		820 31.9 32.8 2.2
	いわしのごま揚げ	いわし			生姜 ニンニク	澱粉	油 ごま	
	きゅうりのピリ辛炒め	豚肉		人参	きゅうり 玉ねぎ えのき茸 生姜 ニンニク	こんにゃく 砂糖 澱粉	油 ごま油	
	冬瓜(とうがん)の味噌汁	豚肉 生揚げ 味噌		人参 小松菜	冬瓜			
	牛乳		牛乳					
13月	チキンライス	鶏肉		人参	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	米	油	850 36.4 27.8 3.2
	豚肉のパン粉焼き	豚肉	チーズ	パセリ	ニンニク	パン粉	オリーブ油	
	海藻サラダ		わかめ		キャベツ もやし	砂糖	油 ごま油	
	かぼちゃのミルクスープ	鶏肉	牛乳	人参 南瓜	玉ねぎ	米粉	油 バター 生クリーム	
	氷菓アイス					アイス		
	牛乳		牛乳					

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。  
 ☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。  
 ☆今月の白井産は、米、なす、枝豆、ミニトマト、じゃが芋、とうもろこしです。  
 ☆5日の白井産夏野菜のカレーには人参、玉ねぎ、ピーマン、スズキニ、ニンニクも白井産を使用する予定です。

## 夏バテを防ぐ食事のポイント

<p><b>夏</b> 野菜を食べよう!</p>	<p><b>バ</b> ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜 海藻 アサリ レバー</p>
<p><b>し</b> ょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b> っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b> ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>

13日のセレクト氷菓アイスはサイダー味 or ぶどう味を選んでね!



摂取基準値		
エネルギー	830kcal	たんぱく質 27~42g
脂質13% - 比	20~30%	食塩相当量 2.5g未満

次回の給食は、8月29日(火)から始まります。お楽しみに!



なつやす 夏休みも 早寝 早起き 忘れずに! 朝ごはん

もうすぐ夏休みですね。夏休みは気をゆるすと、ついつい夜ふかしや朝ねぼろ、間食の取り過ぎなどで食生活もみだれがちになります。その結果、体調をくずしてしまうこともあります。これでは楽しい夏休みも台無しですね。

暑くて食欲がわかないこともありますが、飲み物に気をつけ、食べやすい食事を工夫するなどして、バランスよく栄養をとりましょう。そして、運動、休養も上手に取り入れ、長い休みを元気に楽しく過ごしましょう!

