

7月給食献立表

令和5年 給食回数 全12回

弥富北中学校

	こんだてめい	おもに体をつくる もとなるもの(あかい)	おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	ひこう
3月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ	玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油	
	春巻き	春巻き		油	
	寒天サラダ	寒天	チンゲンサイ とうもろこし	砂糖 ごま油	
4火	チキンピラフ 牛乳	鶏肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	アルファ化米 油 砂糖	
	青のりポテト	青のり		じゃが芋 油	
	きのこのスープ	豚肉	しめじ エリンギ キャベツ にんじん 枝豆	油	
5水	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ご飯 麦ごはん	
	チキンナゲット	チキンナゲット			
	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも 油 カレールウ	
	福神和え		福神漬 キャベツ きゅうり		
6木	サンドイッチロールパン 牛乳	牛乳		サンドイッチロールパン	
	焼きそば	豚肉 いか ちくわ 青のり	キャベツ にんじん ピーマン 紅しょうが	焼きそば 油	
	ウインナー	ウインナー			
	くず餅ポンチ		パインアップル もも 苺	くずもち 砂糖	
7金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	星のコロッケ			星型コロッケ 油	
	天の川サラダ	ハム チーズ		スパゲティ イタリアンドレッシング	
	オクラのスープ		オクラ にんじん 白菜 とうもろこし マッシュルーム		
	七夕ゼリー			ゼリー	
10月	ひじきご飯 牛乳	ひじき 豚肉 牛乳	にんじん 枝豆	アルファ化米 もち米 油 砂糖	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ		砂糖 片栗粉	
	野菜の香り漬け		キャベツ きゅうり	ごま油	
	白みそ汁	豆腐 白みそ	玉ねぎ 大根 にんじん 水菜 えのきたけ		
11火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	お魚チャレンジデー まぐろ
	まぐろのマリナーソースかけ	まぐろ	こんにゃく	油 砂糖	
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり	じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	
	レタスのふんわりスープ	卵	にんじん 玉ねぎ トマト レタス パセリ	片栗粉	
12水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	キムタクご飯の具	豚肉	白菜キムチ つぼ漬け	砂糖 ごま油	
	生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉 うずら卵	玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ しょうが きくらげ	片栗粉 ごま油	
	フルーツポンチ		パインアップル もも	カクテルゼリー 砂糖	
13木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	愛・地産給食 冬瓜 チンゲン菜
	さばの銀紙焼き	さば			
	十六ささげのごま和え		じゅうろくささげ	ごま 砂糖	
	冬瓜汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	とうがん にんじん チンゲンサイ	片栗粉	
14金	中華めん 牛乳	牛乳		小麦粉	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵 かつお節	にがうり	砂糖 ごま油	
	サーターアンダギー	豆乳		ホットケーキミックス 砂糖 油	
	沖縄そば	かまぼこ	たけのこ にんじん もやし ねぎ		
18火	スライスパン 牛乳	牛乳		スライスパン	
	じゃがいものチーズ焼き	ベーコン チーズ	パセリ	じゃがいも バター	
	ごぼうサラダ		ごぼう とうもろこし きゅうり	マヨネーズ 砂糖 ごま	
	きのこの豆乳スープ	豆乳	しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん 枝豆	油	
	いちごジャム		苺ジャム		
19水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	食育の日 セレクト給食
	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉		片栗粉 油	
	新香和え		キャベツ きゅうり たくあん漬		
	夏野菜のみそ汁	豆腐 豆みそ 白みそ	にんじん トマト なす 玉ねぎ ねぎ		
	セレクトアイス	アイスクリーム	冷凍パイン	シャーベット	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー752kcal、たんぱく質15.4%、脂質28.1% ※小学校中学年を基準としています。

夏を元気に過ごすための「夏バテ対策」

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。