



# 7月給食カレンダー



| <p>げつようび</p>                                                                                                              | <p>かようび</p>                                                                                                                                                                                                                           | <p>すいようび</p>                                                                                                                                                                                                              | <p>もくようび</p>                                | <p>きんようび</p>                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <p>3 五目煮豆<br/>昌高 菜のお好み</p> <p>キャベツの<br/>みそ汁</p> <p>じゃがいも<br/>のさしほのみそ<br/>ごはん</p> <p>もやしとモロ<br/>ヘイヤ<br/>の煮物</p> <p>なす汁</p> | <p>4 なめこ<br/>ゆでとうもろこし</p> <p>夏野菜の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>大さじの<br/>スープ</p>                                                                                                                                                               | <p>5 ひじきのフ<br/>ツ和え<br/>ハタハタの南<br/>産 漬物<br/>さきかばが<br/>笹川流<br/>しるこ<br/>塩豚</p> <p>ヨーグルト</p> <p>すず姫の醬<br/>チヂミ<br/>じゃおろし<br/>のきり<br/>揚げ</p> <p>切干大根<br/>のこ<br/>まサラダ<br/>ハニシ<br/>アガ<br/>阿興北ポーク</p> <p>なつやさい<br/>夏野菜の<br/>豚汁</p> | <p>6</p> <p>ごはん</p>                         | <p>7 えだまめ<br/>枝豆サラダ<br/>ポテトとブロッコリー<br/>のチーズ焼き</p> <p>ミートソース</p> <p>ソフト麺</p> |
| <p>10</p> <p>ごはん</p> <p>海藻サ<br/>ラダ<br/>鰯節の<br/>れもろ<br/>汁</p>                                                              | <p>11</p> <p>ごはん</p> <p>キムチ<br/>スープ</p>                                                                                                                                                                                               | <p>12 ひじきのサラダ<br/>なすのミートグラタン</p> <p>冷凍みかん</p> <p>いちご<br/>＆<br/>マ<br/>ガリン<br/>しょう<br/>春雨の中華炒め</p>                                                                                                                          | <p>13</p> <p>ごはん</p> <p>のりの<br/>ふりかけ</p>    | <p>14</p> <p>とうもろこしの<br/>バターしょうゆごはん</p> <p>コンソメ<br/>スープ</p>                 |
| <p>17</p> <p>お願いの<br/>けんちん<br/>汁</p> <p>海の日</p>                                                                           | <p>18 すいか</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>クリーミー<br/>ナッツサラダ</p>                                                                                                                                                                                   | <p>19 しゅうま</p> <p>ごはん</p>                                                                                                                                                                                                 | <p>20</p> <p>ゴーヤ<br/>チャンプルー</p> <p>ジュシー</p> | <p>21</p> <p>ソーダゼリー</p> <p>みそラーメン</p> <p>中華麺</p>                            |
| <p>24</p> <p>フローズン<br/>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p>                                                                               | <p>朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？<br/>朝ごはんを食べると、においをかいだり、噛んだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が自覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムを整えましょう。</p> <div data-bbox="1765 1193 2101 1436"> <p>早寝早起き<br/>朝ごはん</p> </div> |                                                                                                                                                                                                                           |                                             |                                                                             |

# 7月献立予定表



令和5年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

| 日  | 曜 | こんだて             | 赤の仲間<br>(血や骨、筋肉になる) | 緑の仲間<br>(体の調子を整える)   | 黄の仲間<br>(熱や力のもとになる) | エネルギー<br>(kcal)                        |
|----|---|------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------------------------|
|    |   |                  |                     |                      |                     | たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) |
| 3  | 月 | ごはん 牛乳           | 牛乳                  |                      | 米                   | 746                                    |
|    |   | 白身魚のお好み焼き        | メルルーサ               | 玉ねぎ ピーマン パプリカ        | 油 ノンエッグマヨネーズ        | 35.5                                   |
|    |   | 五目煮豆             | 大豆 竹輪 昆布            | 人参 こんにゃく 椎茸          | 砂糖                  | 21.2                                   |
|    |   | キャベツのみそ汁         | 厚揚げ                 | キャベツ えのきたけ ねぎ        |                     | 2.6                                    |
| 4  | 火 | ごはん 牛乳           | 牛乳                  |                      | 米                   | 800                                    |
|    |   | 夏野菜の揚げ煮          | 鶏肉                  | なす かぼちゃ 枝豆           | 油 車麴 砂糖             | 30.0                                   |
|    |   | ゆでとうもろこし         |                     | とうもろこし               |                     | 22.9                                   |
|    |   | なめこ汁             | 豆腐                  | 大根 人参 なめこ ねぎ         |                     | 2.5                                    |
| 5  | 水 | チンジャオロース丼        | 豚肉                  | ねぎ ピーマン パプリカ 筍 玉ねぎ   | 米 砂糖 油              | 783                                    |
|    |   | 牛乳               | 牛乳                  |                      |                     | 32.2                                   |
|    |   | トマトとレタスの中華スープ    | ベーコン                | 玉ねぎ セロリー トマト 小松菜 レタス | 油                   | 24.3                                   |
|    |   | ヨーグルト            | ヨーグルト               |                      |                     | 2.5                                    |
| 6  | 木 | ごはん 牛乳           | 牛乳                  |                      | 米                   | 822                                    |
|    |   | ハタハタの南蛮漬         | ハタハタ                | ねぎ                   | 油 ごま油 砂糖            | 30.0                                   |
|    |   | ひじきのナッツ和え        | ひじき                 | キャベツ きゅうり 人参 コーン     | アーモンド 砂糖            | 28.0                                   |
|    |   | 笹川流れの塩豚汁         | 豚肉 豆腐               | ごぼう こんにゃく 大根 人参 ねぎ   | 油 じゃがいも 塩こうじ        | 2.1                                    |
| 7  | 金 | ソフト麺 ミートソース      | 豚ひき肉 大豆             | 人参 玉ねぎ セロリー トマト パセリ  | ソフト麺 油              | 909                                    |
|    |   | 牛乳               | 牛乳                  |                      |                     | 37.3                                   |
|    |   | ポテトとブロッコリーのチーズ焼き | ベーコン チーズ            | パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ      | バター じゃがいも           | 29.8                                   |
|    |   | 枝豆サラダ セタゼリー      |                     | 枝豆 キャベツ 人参 きゅうり      | 油 砂糖 ゼリー            | 2.6                                    |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳           | 牛乳                  |                      | 米                   | 794                                    |
|    |   | さばのみそ煮           | さば                  |                      | 砂糖                  | 35.4                                   |
|    |   | じゃがいものカレーきんぴら    | 竹輪                  | こんにゃく いんげん           | 油 じゃがいも 砂糖 ごま       | 26.5                                   |
|    |   | なす汁              | 豚肉                  | 人参 えのきたけ タ顔 なす       | 油麴                  | 2.7                                    |
| 11 | 火 | ごはん 牛乳           | 牛乳                  |                      | 米                   | 849                                    |
|    |   | 揚げぎょうざ           | 豚ひき肉                | 玉ねぎ 椎茸 人参 キャベツ ねぎ にら | 油 ぎょうざの皮            | 27.4                                   |
|    |   | もやしとモロヘイヤの和え物    |                     | モロヘイヤ もやし 人参 きゅうり    | ごま油 砂糖              | 34.5                                   |
|    |   | キムチスープ           | 豚肉 豆腐               | キムチ 人参 えのきたけ 大根      | ごま油                 | 2.4                                    |
| 12 | 水 | 食パン いちご&マーガリン 牛乳 | 牛乳                  |                      | 食パン ジャム マーガリン       | 833                                    |
|    |   | なすのミートグラタン       | 豚ひき肉 チーズ            | 玉ねぎ しめじ なす トマト       | バター 砂糖              | 35.0                                   |
|    |   | ひじきのサラダ          | ひじき                 | キャベツ ブロッコリー コーン      | コールスロードレッシング        | 33.3                                   |
|    |   | 大豆入りカレースープ 冷凍みかん | 豚肉 大豆               | 人参 パセリ みかん           | 油 じゃがいも             | 3.1                                    |

| 日  | 曜 | こんだて                   | 赤の仲間<br>(血や骨、筋肉になる) | 緑の仲間<br>(体の調子を整える)          | 黄の仲間<br>(熱や力のもとになる)     | エネルギー<br>(kcal) |
|----|---|------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------|
|    |   |                        |                     |                             |                         | たんぱく質<br>(g)    |
| 13 | 木 | ごはん のりのふりかけ 牛乳         | のり 牛乳               |                             | 米                       | 763             |
|    |   | いかの竜田揚げ                | いか                  |                             | 油                       | 33.5            |
|    |   | すき昆布の含め煮               | すき昆布 大豆<br>さつま揚げ    | 人参 筍 こんにゃく                  | 油 砂糖                    | 33.8            |
|    |   | 夏野菜の豚汁                 | 豚肉                  | 人参 かぼちゃ 夕顔 なす<br>きぬさや       | 油 じゃがいも                 | 2.5             |
| 14 | 金 | とうもろこしのバターしょうゆごはん      |                     | コーン                         | 米 バター                   | 820             |
|    |   | ハニージンジャー阿賀北ポーク 牛乳      | 阿賀北ポーク 牛乳           | 玉ねぎ                         | はちみつ                    | 30.7            |
|    |   | きりぼしだいこん<br>切干大根のごまサラダ |                     | 切干大根 人参 きゅうり<br>もやし         | 砂糖 ごま油 ごま               | 29.9            |
|    |   | コンソメスープ                | ウインナー               | 人参 玉ねぎ パセリ                  | オリーブオイル<br>じゃがいも マカロニ   | 2.5             |
| 18 | 火 | 夏野菜カレー                 | 豚肉                  | 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす<br>いんげん トマト  | 油 じゃがいも 米               | 842             |
|    |   | 牛乳                     | 牛乳                  |                             |                         | 26.1            |
|    |   | クリーミーナッツサラダ            |                     | キャベツ 人参 きゅうり<br>コーン         | アーモンド<br>コーンクリーミードレッシング | 24.3            |
|    |   | すいか                    |                     | すいか                         |                         | 2.3             |
| 19 | 水 | ごはん 牛乳                 | 牛乳                  |                             | 米                       | 840             |
|    |   | しゅうまい                  | 豚ひき肉                | 玉ねぎ                         | しゅうまいの皮                 | 36.1            |
|    |   | 春雨の中華炒め                | 竹輪                  | 人参 もやし いんげん ねぎ              | 油 春雨 ごま                 | 28.5            |
|    |   | 麻婆豆腐                   | 豚ひき肉 豆腐 大豆          | ねぎ 人参 筍 椎茸 にら               | ごま油 砂糖                  | 2.8             |
| 20 | 木 | ジュシー                   | 豚ひき肉 昆布 油揚げ         | 人参 いんげん                     | 米 ごま油 砂糖                | 844             |
|    |   | 牛乳                     | 牛乳                  |                             |                         | 33.9            |
|    |   | ゴーヤチャンプルー              | 豚肉 豆腐 卵<br>かつお節     | ゴーヤ もやし                     | 油 ごま油                   | 25.7            |
|    |   | アーサー汁                  | あおさ                 | えのきたけ 人参 大根 ねぎ              | じゃがいも                   | 2.5             |
| 21 | 金 | みそラーメン                 | 豚肉 なんと              | 人参 玉ねぎ もやし メンマ<br>コーン にら ねぎ | 中華麺 油                   | 741             |
|    |   | 牛乳                     | 牛乳                  |                             |                         | 25.7            |
|    |   | 糸瓜のカラフルサラダ             | ひじき                 | 人参 きゅうり 糸瓜                  | ごま油 砂糖                  | 17.6            |
|    |   | ソーダゼリー                 |                     |                             | ゼリー                     | 3.0             |
| 24 | 月 | ごはん 牛乳                 | 牛乳                  |                             | 米                       | 892             |
|    |   | 鶏肉のレモンソース和え            | 鶏肉                  | パセリ                         | 油 砂糖                    | 36.0            |
|    |   | 海藻サラダ                  | わかめ 揚げちりめん          | きゅうり キャベツ 人参                | 青じそドレッシング               | 27.3            |
|    |   | 夕顔入りけんちん汁 フローズンヨーグルト   | 豆腐 ヨーグルト            | 大根 人参 ごぼう 椎茸<br>こんにゃく 夕顔    |                         | 2.4             |

## 夏バテ予防！～夏の食生活チェック～

❶ 冷たいものの飲みすぎ  
や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

❷ 朝ごはんをしっかり  
食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なのはたけをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

❸ 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりちはおやつにもいいですよ。

❹ 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

❺ 冷房に気を付けよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。暑いときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

❻ 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。