

7月献立予定表



令和6年度 高南学校給食共同調理場



【朝日みどり小学校】

※ 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。

栄養価は中学年の量です。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
1	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	613
		白身魚のお好み焼き	まだら	ピーマン パプリカ たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ 油	29.9
		五目煮豆	大豆 ちくわ 昆布	にんじん こんにゃく しいたけ	砂糖	18.1
		キャベツのみそ汁	鶏肉 厚揚げ	キャベツ えのきたけ ねぎ	油	2.1
2	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	648
		夏野菜の揚げ煮	鶏肉	なす かぼちゃ えだまめ	車ふ ごま	24.7
		ゆでとうもろこし		とうもろこし		18.5
		なめこ汁	豆腐	だいこん にんじん なめこ ねぎ		2.2
3	水	チンジャオロース丼	豚肉	ねぎ ピーマン パプリカ たけのこ たまねぎ	米 油 砂糖	635
		牛乳	牛乳			25.3
		トマトとレタスの中華スープ	ベーコン	セロリー トマト こまつな レタス	油 ジャがいも	18.1
		枝豆		えだまめ		2.0
4	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	641
		ハタハタの南蛮漬	ハタハタ	ねぎ しょうが	油 砂糖 ごま油	21.6
		ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ごまドレッシング	23.9
		塩豚汁	豚肉 豆腐	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	油 ジャがいも	1.7
5	金	ソフト麺 なすのミートソース	豚ひき肉 大豆	にんじん たまねぎ セロリー なす トマト パセリ	ソフト麺 油	675
		牛乳	牛乳			30.8
		ポテトとブロッコリーのチーズ焼き	ベーコン チーズ	たまねぎ ブロッコリー パプリカ	バター ジャがいも	25.0
		枝豆サラダ セタゼリー		えだまめ キャベツ にんじん きゅうり	砂糖 油	2.3
8	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	637
		さばのみそ煮	さば		砂糖	27.3
		ジャがいものカレーきんぴら	ちくわ	こんにゃく いんげん	油 ジャがいも 砂糖 ごま	21.5
		なす汁	豚肉	にんじん えのきたけ 夕顔 なす	油 油ふ	1.9
9	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	670
		揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ	ぎょうざの皮 ごま油 油 パン粉	21.4
		もやしとモロヘイヤの和え物		モロヘイヤ きゅうり もやし にんじん	ごま油 砂糖	26.6
		キムチスープ	豚肉 豆腐	キムチ にんじん だいこん えのきたけ	ごま油	2.2
10	水	食パン いちご&マーガリン 牛乳	牛乳		パン いちごジャム マーガリン	655
		なすのミートグラタン	豚ひき肉 チーズ	なす たまねぎ しめじ	バター 砂糖	27.0
		ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	25.4
		大豆入りカレースープ 冷凍みかん	豚肉 大豆	にんじん パセリ みかん	油 ジャがいも マカロニ	2.2

7月献立予定表



令和6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 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
1	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	797
		白身魚のお好み焼き	まだら	ピーマン パプリカ たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ 油	38.9
		五目煮豆	大豆 ちくわ 昆布	にんじん こんにゃく しいたけ	砂糖	23.5
		キャベツのみそ汁	鶏肉 厚揚げ	キャベツ えのきたけ ねぎ	油	2.5
2	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	842
		夏野菜の揚げ煮	鶏肉	なす かぼちゃ えだまめ	車心 ごま	32.1
		ゆでとうもろこし		とうもろこし		24.1
		なめこ汁	豆腐	だいこん にんじん なめこ ねぎ		2.6
3	水	チンジャオロース丼	豚肉	ねぎ ピーマン パプリカ たけのこ たまねぎ	米 油 砂糖	826
		牛乳	牛乳			32.9
		トマトとレタスの中華スープ	ベーコン	セロリー トマト こまつな レタス	油 ジャがいも	23.5
		枝豆		えだまめ		2.4
4	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	833
		ハタハタの南蛮漬	ハタハタ	ねぎ しょうが	油 砂糖 ごま油	28.1
		ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ごまドレッシング	31.1
		塩豚汁	豚肉 豆腐	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	油 ジャがいも	2.0
5	金	ソフト麺 なすのミートソース	豚ひき肉 大豆	にんじん たまねぎ セロリー なす トマト パセリ	ソフト麺 油	878
		牛乳	牛乳			40.0
		ポテトとブロッコリーのチーズ焼き	ベーコン チーズ	たまねぎ ブロッコリー パプリカ	バター ジャがいも	32.5
		枝豆サラダ セタゼリー		えだまめ キャベツ にんじん きゅうり	砂糖 油	2.8
8	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	828
		さばのみそ煮	さば		砂糖	35.5
		ジャがいものカレーきんぴら	ちくわ	こんにゃく いんげん	油 ジャがいも 砂糖 ごま	28.0
		なす汁	豚肉	にんじん えのきたけ 夕顔 なす	油 油心	2.3
9	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	871
		揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ	ぎょうざの皮 ごま油 パン粉 油	27.8
		もやしとモロヘイヤの和え物		モロヘイヤ きゅうり もやし にんじん	ごま油 砂糖	34.6
		キムチスープ	豚肉 豆腐	キムチ にんじん だいこん えのきたけ	ごま油	2.6
10	水	食パン いちご&マーガリン 牛乳	牛乳		パン いちごジャム マーガリン	852
		なすのミートグラタン	豚ひき肉 チーズ	なす たまねぎ しめじ	バター 砂糖	35.1
		ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	33.0
		大豆入りカレースープ 冷凍みかん	豚肉 大豆	にんじん パセリ みかん	油 ジャがいも マカロニ	2.6
11	木	ごはん のりのふりかけ 牛乳	のり 牛乳		米 ごま	800
		いかの竜田揚げ	いか		油	33.4
		すき昆布の詰め煮	昆布 大豆	にんじん たけのこ こんにゃく	油 砂糖	33.8
		夏野菜の豚汁	豚肉	にんじん かぼちゃ 夕顔 なす きぬさや	油 ジャがいも	2.5

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
12	金	とうもろこしのバターしょうゆごはん 牛乳	牛乳	とうもろこし	米 バター	835
		ハニージンジャー阿賀北ポーク	阿賀北ポーク	しょうが たまねぎ	はちみつ	30.7
		切干大根のごまサラダ		切干大根 にんじん きゅうり もやし	砂糖 ごま油 ごま	29.8
		コンソメスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな	オリーブオイル じゃがいも	2.6
16	火	夏野菜カレー	豚肉	たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ いんげん トマト	米 油 じゃがいも	883
		牛乳	牛乳			30.3
		ビーンズサラダ	大豆 ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	和風ドレッシング	25.1
		すいか		すいか		2.4
17	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	857
		しゅうまい	豚肉 とり肉	たまねぎ	しゅうまいの皮 パン粉	36.4
		春雨の中華炒め	ちくわ	にんじん もやし いんげん	油 春雨 ごま	28.6
		麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐	ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	ごま油 砂糖	2.5
18	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	789
		鶏肉のレモンソース和え	とり肉	パセリ	油 砂糖	32.5
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	油 砂糖 ごま	26.5
		夕顔入りけんちん汁	豆腐	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 夕顔	油	2.2
19	金	みそラーメン	豚肉 なんと	にんじん たまねぎ とうもろこし メンマ もやし にら ねぎ	中華麺 油	894
		牛乳	牛乳			32.2
		糸瓜のカラフルサラダ	ハム ひじき	にんじん きゅうり 糸瓜	ごま油 砂糖 ごま	22.9
		小魚アーモンド	いわし		アーモンド 砂糖 ごま	3.0
22	月	ジュシー	豚ひき肉 昆布 油揚げ	にんじん いんげん	米 ごま油 砂糖	789
		牛乳	牛乳			28.1
		ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵 かつお節	ゴーヤ もやし	油 ごま油	23.0
		アーサー汁	あおさ	えのきたけ にんじん ねぎ だいこん	じゃがいも	2.4
23	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	859
		うなぎの蒲焼き	うなぎ		砂糖	34.7
		いそか和え	のり	こまつな にんじん もやし		25.4
		岩船麩のみそ汁 レモンシャーベット	わかめ	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ レモン	心 砂糖	2.9



なつ よぼう

夏バテ予防! ~夏の食生活チェック~



1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意

2 朝ごはんをしっかり
食べよう

3 夏野菜をたくさん食べ
よう

4 牛乳も忘れずに飲もう

5 冷房に気をつけよう

6 夜ふかしをしない



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まってしまいます。



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。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。



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はおやつにもいいですよ。



暑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。



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。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。



楽しい行事の多い夏はつい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。



7月給食カレンダー



月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>五目煮豆 白身魚のお好み焼き</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>2</p> <p>あさひ 朝日みどりが2年生が皮をむきました! ゆでとうもろこし (横越産ゴールドラッシュ) 夏野菜の揚げ煮</p> <p>ごはん なめこ汁</p>	<p>3</p> <p>枝豆 チンジャオロース トマトとレタスの中華スープ</p>	<p>4</p> <p>ひじきのサラダ ハタハタの南蛮漬</p> <p>ごはん しおとんじる 塩豚汁</p>	<p>5</p> <p>枝豆サラダ ポテトとブロッコリーのチーズ焼き 七タゼリー なすのミートソース ソフト麺</p>
<p>8</p> <p>じゃがいものカレーきんぴら さばのみそ煮</p> <p>ごはん なす汁</p>	<p>9</p> <p>もやしとモロヘイヤの和え物 揚げぎょうざ</p> <p>ごはん キムチスープ</p>	<p>10</p> <p>ブロッコリーサラダ なすのミートグラタン 冷凍みかん 大豆入りカレースープ いちご&マーガリン食パン</p>	<p>11</p> <p>すき昆布の旨め煮 いかの電田揚げ</p> <p>ごはん 夏野菜の豚汁</p>	<p>12</p> <p>切干大根のごまサラダ ハニージンジャー 阿賀北ポーク とうもろこしのバターしょうゆごはん コンソメスープ</p>
<p>15</p> <p>海の日</p>	<p>16</p> <p>すいか 夏野菜カレー ビーンズサラダ</p>	<p>17</p> <p>春雨の中華炒め しゅうまい ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>18</p> <p>チーズサラダ 鶏肉のレモンソース和え ごはん 夕顔入りけんちん汁</p>	<p>19</p> <p>糸瓜のカラフルサラダ 小魚アーモンド みそラーメン 中華麺</p>
<p>22</p> <p>ゴーヤチャンプル ジュース アーサー汁</p>	<p>23</p> <p>いそか和え うなぎの蒲焼き ごはん 岩船麩のみそ汁</p>	<p>朝からだるい、集中力が低いという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、おいをかいたり、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、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムを整えましょう。</p>		
				<p>早寝早起き 朝ごはん</p>