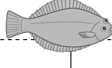
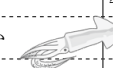


令和7年7月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	献 立	⑦ 主に体の組織をつくる食品		⑧ 主に体の調子を整える食品		⑨ 主にエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
1 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		今日のマーボービーゼンズには大豆をたくさん使っています。豆腐、みそ、しょうゆといった大豆を加工したものも使われています。大豆は他にも様々な食べ物に加工されます。どんなものになるか、ぜひ調べてみてください。	842	34.3
	えびしゅうまい(2個)	えび、たら			たまねぎ	パン粉、でんぶ 小麦粉、さとう	油			
	マーボービーゼンズ	豆腐、豚肉 大豆、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶ	米油			
	海そうサラダ		わかめ、茎わかめ 赤つのま、白彩のり		きゅうり、とうもろこし		ドレッシング			
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		かれいは海の底で生活する平べったい魚です。「左ひらめ」に右「かれい」というように、黒い面を上にした時に、目が右側にくるのがかれいです。加熱すると身が柔らかくなるため、子どもからお年寄りまで食べやすい魚です。	750	31.9
	かれいの唐揚げ	かれい 				でんぶ	なたね油			
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	しそきゅうり			赤しそ	きゅうり					
3 木	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		今日はかぼちゃの入ったスープです。かぼちゃは夏の旬の野菜です。日持ちがするので、貯蔵して甘みが増したものを秋～冬にも食べることができます。風邪を予防する栄養素も多く含まれています。かぼちゃの栄養が、丈夫な体を作ってくれるのです。	805	30.1
	ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ、豚肉 みどりキャベツ	牛乳、豚肉 鶏肉	トマト 	たまねぎ	さとう、でんぶ パン粉				
	みどりキャベツ			にんじん	キャベツ、きゅうり					
	パンブキンポタージュ(乳除)	ベーコン	牛乳	かぼちゃ 	たまねぎ		米油、ホワイトル 生クリーム			
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は七夕献立です。七夕の伝説に出てくる織姫がつむぐ糸や、天の川に見立てたそうめん、星形のコロケ、オクラ、星形が入ったゼリーを使用しました。七夕の日には晴れて天の川が見られるといいですね。季節を感じながら給食を楽しんでください。	783	23.6
	お星さまコロケ	豚肉			たまねぎ	じゃがいも、さとう パン粉、小麦粉、でんぶ	なたね油、油			
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあん漬		ごま			
	七夕汁 	鶏肉、ちくわ		にんじん、オクラ チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	米粉そうめん				
7 月	七夕ゼリー		寒天		レモン、ぶどう みかん	さとう	油	梅は熟しても少ししか甘くならず、酸味が強いのが特徴です。日本では弥生時代の遺跡からも梅の種が見つかっており、古くから日本人に親しまれてきた果物です。さわやかな酸味を楽しみましょう。	756	28.3
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	米粉いかフライの甘酢かけ	いか 				米粉、でんぶ さとう	なたね油			
	キャベツときゅうりの梅あえ				キャベツ きゅうり、梅	でんぶ、さとう	ごま			
8 火	鶏団子汁	鶏肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	でんぶ、さとう		みなさん、暑い季節で体調を崩していませんか？今日の生揚げの中華煮には酢が入っています。酢は食べ物が腐るのを防いだり、体の疲れをとってくれたりする働きがあります。酢が使われた料理はさっぱりした味付けになり、暑い季節には食べやすいです。	830	28.6
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	ショーロンポー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶ 小麦粉、さとう	ラード			
	生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶ	ごま油			
9 水	春雨サラダ			にんじん	きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごま油	今日のチンゲンサイとキャベツのレモンあえは新メニューです。和歌山県の学校給食を参考にしました。野菜の和え物にレモン果汁を加えると口の中がさっぱりし、塩分量も減らすことができます。レモンのさわやかな香りを楽しんでください。	763	36.8
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう、でんぶ	油			
	高野豆腐の卵とじ(卵除)	高野豆腐 鶏肉、卵		にんじん、小松菜 さやいんげん	たまねぎ	さとう				
10 木	◎チンゲンサイとキャベツのレモンあえ			チンゲンサイ	キャベツ、レモン とうもろこし	さとう		今日は「みそラーメン」です。みそラーメンは日本生まれのラーメンで、北海道の札幌市をはじめ、日本各地に様々なご当地ラーメンがあります。給食のみそラーメンにはとうもろこしやもやし、メンマ、キャベツなど6種類の野菜を入れました。めんをスープにからめておいしく食べましょう。	748	30.1
	ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン				
	みそラーメンの汁	豚肉、赤みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	とうもろこし、もやし キャベツ、白ねぎ メンマ					
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パン粉、でんぶ 小麦粉、さとう	なたね油、ラード			
11 金	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごま油	ブルコギは、朝鮮半島の代表的な肉料理です。韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉を意味します。焼肉とすき焼きの中間のような料理で、中央が盛り上がった独特な形の鍋で調理します。ブルコギには牛肉を使うことが多いですが、今日は豚肉を使用しました。	747	28.3
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	ブルコギ	豚肉		赤パプリカ	たまねぎ、しいたけ にんにく	さとう	米油、ごま油			
	いか団子のスープ	たら、いか		にんじん チンゲンサイ	もやし、きくらげ	はるさめ でんぶ、さとう				
14 月	冷凍みかん				みかん			夏野菜のカレーには鶏のレバーが入っています。レバーは「栄養の宝庫」と呼ばれています。血液を作るために必要な鉄分がたくさん含まれており、成長期にあるみなさんには積極的に取ってほしい食べ物です。野菜と一緒に食べると栄養バランスがさらに良くなります。残さず食べましょう。	833	27.2
	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米				
	夏野菜のカレー(乳除)	豚肉、鶏レバー	チーズ 脱脂粉乳	ピーマン かぼちゃ、トマト	たまねぎ、なす キャベツ とうもろこし		カレールー			
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ					米油			
14 月	サイダーゼリーのフルーツあえ				パイナップル もも、レモン	さとう				

日 曜	献 立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		メ ャ ャ ャ	エネ ルギー (kcal) たん ぱく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		
15 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日のみそ汁には、「とうがん」という野菜を使っています。みなさん、とうがんの旬はいつだと思いますか？漢字だと「冬」に「瓜」とかくので、冬と思われがちですが、実は夏が正解です。涼しいところに保管しておくで冬まで食べることができるので、とうがんという名前になりました。味わって食べましょう。	796 27.1
	チキンカツ	鶏肉				パン粉、米粉 小麦粉	なたね油		
	大豆の親子サラダ	大豆		にんじん	枝豆、キャベツ	さとう	ドレッシング		
	とうがん入りみそ汁	油揚げ ミックスみそ		チンゲンサイ にんじん	なす、とうがん				
	卓上ソース								
16 水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		熟したパパイヤは果物として食べられていますが、青パパイヤは未熟なパパイヤです。沖縄県や鹿児島県など、日本南部の地域ではよく炒め物やサラダにして食べられます。ぜひいろいろな地域のご当地食材を探してみてください。	832 35.2
	ポークビーンズ	豚肉、大豆		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう			
	ツナ入りオムレツ	卵、まぐろ油漬				さとう	油		
	青パパイヤのサラダ				青パパイヤ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
17 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		今日はお楽しみ献立です。ハート型のかわいいマカロニが入ったスープがつきます。1学期、頑張ったみなさんへ、調理員さんからの愛がたくさんこもっています。ぜひ探してみてくださいね。そして、2学期からの給食も楽しくおいしく食べてくれると嬉しいです。	823 35.7
	えびピラフの具	えび		にんじん	たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム グリーンピース		オリーブオイル		
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉		バジル、オレガノ		さとう			
	◎ハートマカロニのスープ	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ	ライスマカロニ じゃがいも			
	☆いちごクレープ	豆乳、大豆			いちご、レモン	米粉、さとう	油		
								摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	830 13.20



夏休み中の食生活 意識したい5つのポイント！



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。以下の5つのポイントを守り、元気に過ごしましょう。



夏休み食生活 気を付けたい ポイント



や

さい(野菜)をしっかり
食べよう



な

んでも食べて
丈夫な体をつくろう



つ

め(冷)たいものの
とり過ぎに気をつけよう



す

いぶん(水分)補給を
こまめにしよう



み

んなで食事をする機会を
つくろう



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、食べやすいそうめんはこの季節にぴったりの食べ物ですね。夏休みには家でそうめんを食べる機会も多いと思いますが、季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

お知らせ

卵除 乳除 は、除去食対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。

は、かみかみメニューです。

☆は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの



米



ピーマン



とうがん



チンゲンサイ



なす



たまねぎ



もやし

