

令和7年7月学校給食献立表

(中学校)



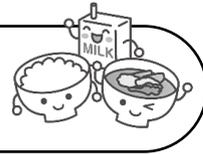
安城市南部学校給食共同調理場

| 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 | 米脂 油脂 種類 | | | |
| 1火 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | 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 |
| | 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 でんぶん、さとう | | | | |
| | 冷凍みかん | | | | みかん | | | | | |
| 2水 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | かれいと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 | | | でんぶん | 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 | こんにゃく 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バン | 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んですね。 | 805 | 30.1 |
| | ハンバーグのトマトソースかけ | 牛肉、豚肉 鶏肉 | | トマト | たまねぎ | さとう、でんぶん パン粉 | | | | |
| | みどりキャベツ | | | にんじん | キャベツ、きゅうり | | | | | |
| | パンプキンポタージュ (乳除) | ベーコン | 牛乳 | かぼちゃ | たまねぎ | | 米油 ホワイトルウ 生クリーム | | | |
| 4金 | 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 | とうがん、なす | | | | | |
| | 卓上ソース | | | | | | | | | |
| 7月 | 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、星形のコロック、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もいいですね。季節を感じながら給食を楽しんでください。 | 783 | 23.6 |
| | お星さまコロック | | 豚肉 | | たまねぎ | じゃがいも、さとう パン粉、小麦粉 でんぶん | 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 | | | | |
| 七夕ゼリー | | | 寒天 | レモン、ぶどう みかん | さとう | 油 | | | | |
| 8火 | 麦ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米、大麦 | | 今日のマーボービーゼン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、でんぶん 小麦粉、さとう | 油 | | | |
| | マーボービーゼン | | 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、でんぶん | 米油 | | | |
| | 海そうサラダ | | わかめ、茎わかめ 赤つのまた、白 彩のり | | きゅうり、とうもろこし | | ドレッシング | | | |
| 9水 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 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 |
| | たらの銀紙焼き | | たら、みそ | | | さとう、でんぶん | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 10木 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 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。酢は食べ物に腐るのを防いだり、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 |
| | 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、でんぶん 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、でんぶん | ごま油 | | | |
| | 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 | | | |
| 11金 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 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 |
| | 米粉いかフライの甘酢かけ | | いか | | | 米粉、でんぶん 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 | でんぶん、さとう | ごま | | | |
| | 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 | でんぶん、さとう | | | | |
| 14月 | ロウカット玄米ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米、玄米 | | 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 |
| | 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 | なす、たまねぎ | カレールウ | | | |
| | ソーセージとキャベツのソテー | | ソーセージ | | キャベツ とうもろこし | | 米油 | | | |
| | 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 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序 | 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 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 | | |
| | | 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 | 麦ごはん | 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 | | | |
| | ④いちごクレープ | 豆乳、大豆 | | | いちご、レモン | 米粉、さとう | 油 | | |
| 16 水 | ラーメン | 牛乳 | 牛乳 | | | ラーメン | | 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 |
| | 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、でんぷん 小麦粉、さとう | なたね油、ラード | | |
| | きゅうりのナムル | | のり | | きゅうり | | ごま、ごま油 | | |
| 17 木 | クロスロールパン | 牛乳 | 牛乳 | | | パン | | 熟したパパイアは果物として食べられています。青パパイアは未熟なパパイアです。沖縄や鹿児島など、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 | | |
| | 青パパイアのサラダ | | | | 青パパイア、きゅうり とうもろこし | | ドレッシング | | |
| 摂取基準：エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(%) 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  | な んでも食べて 丈夫な体をつくらう  | つ め(冷)たいもの とり過ぎに気をつけよう  |
| | や さい(野菜)をしっかり 食べよう  | す いぶん(水分)補給を こまめにしよう  |



7/7 七夕



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

☎~~除~~ ☎~~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

