



7・8月分給食献立予定表



H30年度7・8月 相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名						
				血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
2(月)	ごはん	牛乳 魚の韓国風焼 わかめの生姜和え 南瓜のみそ汁	792 32.9 22.4 3.2	牛乳 味噌 生揚げ	さば わかめ かつお節	にんにく もやし しょうが たまねぎ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	給食精米 砂糖 酒	強化米	
3(火)	ナン	牛乳 キーマカレー 小松菜サラダ ソフール(いちご)	763 34.4 25.5 3.4	鶏肉 チーズ ツナ	豚肉 牛乳 ソフール	たまねぎ ピーマン 生姜 小松菜	にんじん にんにく トマト きゅうり	キャベツ レモン汁	じゃがいも サラダ油 いりごま カレールー	ワイン 砂糖 ナン
4(水)	ちらし寿司	七夕献立 牛乳 いんげんのごまマヨ和え 七夕汁 七夕ゼリー	821 27.1 26.3 3.2	牛乳 油揚げ のり 豆腐	鶏肉 卵 なると かつお節	にんじん しいたけ 絹さや キャベツ	ごぼう かんぴょう いんげん きゅうり	オクラ	給食精米 砂糖 いりごま すりごま カレールウ	強化米 サラダ油 マヨネーズ ひやむぎ
5(木)	中華麺	牛乳 みそラーメン ジャーマンポテト	770 31.0 19.0 3.6	豚肉 ベーコン	牛乳	生姜 もやし にんじん にら	にんにく ねぎ キャベツ コーン	メンマ きくらげ たまねぎ	中華めん サラダ油	じゃがいも
6(金)	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス チョップドサラダ	874 29.6 26.8 3.0	豚肉 牛乳 ひよこ豆	チーズ ビーンズ ベーコン	生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	にんにく たまねぎ 水菜 グリーンピース コーン	きゅうり	じゃがいも 給食精米 強化米	バター 大麦 ドレッシング
9(月)	ごはん	カルシウムUP献立 牛乳 マーポーなす ごまずあえ パインコンポート	784 28.9 20.2 2.8	豚肉 味噌 牛乳	生揚げ	生姜 なす ねぎ にら	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	たけのこ キャベツ きゅうり パインコンポート	砂糖 サラダ油 すりごま 強化米	片栗粉 ごま油 給食精米 強化米
10(火)	食パン	牛乳 グリルチキン(トマトソース) カラフルマリネ ウィナースープ	807 34.3 31.5 2.8	牛乳 ツナ ウィナー	鶏肉	にんにく トマト 黄ピーマン ピーマン	たまねぎ パセリ 赤ピーマン もやし	キャベツ にんじん セロリー	食パン オリーブ油 ジャム	砂糖 じゃがいも
11(水)	切昆布ごはん	牛乳 かつおの生姜煮 ピリ辛漬 高野豆腐のみそ汁	739 34.0 18.3 2.9	こんぶ 鶏肉 かつお 味噌	油揚げ 牛乳 高野豆腐 かつお節	にんじん しいたけ きゅうり ぶなしめじ	ごぼう 枝豆 大根 ねぎ		給食精米 強化米 砂糖 じゃがいも	大麦 サラダ油 ごま油
12(木)	ソフト麺	牛乳 五目うどん とうもろこし いんげんのカレー揚げ	894 37.8 23.0 4.3	豚肉 なると 牛乳	油揚げ かつお節 焼竹輪	しいたけ ねぎ いんげん たまねぎ	小松菜 にんじん たまねぎ		ソフトめん サラダ油	薄力粉 カレー粉
13(金)	ごはん	鉄分UP献立 牛乳 ビビンバ丼 モロヘイヤスープ	818 32.0 26.1 2.8	豚肉 ベーコン 牛乳	卵	生姜 たけのこ しいたけ 小松菜	にんじん ぜんまい 豆もやし モロヘイヤ	キャベツ	給食精米 強化米 砂糖 いりごま 大麦	強化米 砂糖 ごま油
17(火)	コッペパン	牛乳 チリビーンズ 海藻サラダ	747 28.3 23.7 3.0	牛乳 ビーンズ 海藻サラダ	大豆 鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	生姜 生揚げ パセリ レタス	きゅうり コーン	コッペパン ワイン いりごま ドレッシング	じゃがいも 砂糖 ジャム
18(水)	ごはん	日本型食生活の日 牛乳 あじフライ 生野菜 大根汁 佃煮	808 30.3 24.9 2.8	牛乳 味噌 佃煮	あじ 豆腐 かつお節	キャベツ きゅうり 大根	にんじん レタス ねぎ		給食精米 強化米 パン粉 ドレッシング	小麦粉 サラダ油 じゃがいも
19(木)	中華麺	牛乳 ジャーチャー麺 コーンサラダ すいか	827 35.2 24.7 3.2	味噌 豚肉	牛乳	生姜 にんじん たけのこ きゅうり	にんにく たまねぎ しいたけ レタス	水菜 キャベツ コーン	砂糖 片栗粉 中華めん	ごま油 ドレッシング サラダ油

終業式 給食・お弁当なし

8月

27(月)	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー 福神漬け フルーツヨーグルトあえ	898 24.9 23.9 2.7	鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	チーズ ヨーグルト	なす たまねぎ パイン・ミカン・黄桃缶 バナナ	かぼちゃ いんげん にんじん 福神漬	にんにく 生姜 にんじん	給食精米 強化米 砂糖 カレールウ	大麦 ナタデココ
28(火)	コッペパン	牛乳 ささみレモン漬 和風チーズサラダ 冬瓜と卵スープ	791 40.7 24.2 3.7	牛乳 チーズ 卵	鶏肉 ハム	レモン果汁 小松菜 レタス たまねぎ	レモン きゅうり にんじん とうがん	もやし	コッペパン 片栗粉 砂糖	梨ジャム サラダ油 ドレッシング
29(水)	ごはん	カミカミ献立 牛乳 魚の照り焼き ごぼうサラダ いんげんのみそ汁	814 32.3 26.6 2.9	かつお節 牛乳 ハム	味噌 イナダ 油揚げ	ねぎ ごぼう きゅうり コーン	生姜 にんじん キャベツ もやし	いんげん ねぎ	ふりかけ 砂糖 マカロニ	強化米 給食精米 マヨネーズ
30(木)	中華麺	相馬の果物 牛乳 スパゲティトマトソース いかと水菜のマリネ 梨	793 33.3 23.3 3.6	チーズ 牛乳 ウィナー	いか 鶏肉	ピーマン トマト レタス たまねぎ	マッシュルーム みずな きゅうり 梨	にんにく なす	砂糖 オリーブ油	中華めん
31(金)	ごはん	牛乳 鶏肉と夏野菜のおろしかけ わかめ汁	778 27.1 27.3 2.6	牛乳 豆腐 みそ	鶏肉 わかめ かつお節	なす 赤ピーマン 大根 小ねぎ	ピーマン 黄ピーマン 生姜 にんじん		給食精米 片栗粉 砂糖	強化米 サラダ油 じゃがいも

学校給食栄養基準	820	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	808
	30.0	タンパク(g)		31.7
	25.0	脂質(g)		24.5
	3.0	塩分(g)		3.1

*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準です。

*材料・その他の都合で献立が変わることがあります。

熱中症予防には、しっかり水分をとろう!!

熱中症の大きな原因は、汗の量ではなく体温の上昇です。
室温の高い部屋や体育館で行う
室内競技でも熱中症になります。

- ① のどが渇く前に飲もう
- ② 水や麦茶(ノンカフェイン)を選ぼう
- ③ 大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを飲もう



ごはんが進む!! 野菜たっぷり チャッペン (4人分)

- ・豚肉…200g:千切り
 - ・にんじん…1/6本 千切り
 - ・しいたけ…3ヶ 千切り
 - ・春雨…12g
 - ・パプリカ…1/5ヶ 千切り
 - ・ピーマン…2ヶ 千切り
 - ・もやし…1/5袋
 - ・調味料(いりごま…小さじ1
・砂糖…小さじ1/2・醤油…大さじ1・ごま油…小さじ1)
- ① 豚肉に下味をつける
(おろし生姜・にんにく、酒大さじ1、砂糖小さじ1、醤油小さじ1)
 - ② 人参、椎茸、肉、水コップ1杯と春雨を鍋に入れ炒め煮る(春雨下ゆで不要)
 - ③ パプリカ、ピーマン、もやし、調味
 - ④ 好みで、豆板醤を加える