

給食だより7月

呉市教育委員会
学校施設課



令和3年7月 中学校給食献立表

7月は、本格的な夏の始まりです。暑い日が続くと体力を消耗し、疲れがたまりやすくなります。また、食欲もなくなり、さっぱりしているものだけの食事や冷たい飲み物を飲む機会が多くなってきます。しかし、このような時期だからこそ、規則正しい生活をし、バランスのとれた食事をするように心がけましょう。



夏を元気に過ごすために

～夏の食事は、特に次のようなことに心がけましょう。～



①1日3食きちんと食べましょう。

1食でも食事を抜くと、必要な栄養が不足します。特に朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

②たんぱく質を含む食品をたっぷり食べましょう。

食欲がない時は、うどんやそうめんなどの単品料理に偏りがちですが、麺類だけの食事はたんぱく質が不足してしまいます。肉や魚を使った主菜になるおかずも食べましょう。

③ビタミンを含む食品を上手にとりましょう。

ビタミンは、エネルギー代謝を助ける働きをします。汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、野菜や果物でしっかり補いましょう。

食欲をそそる工夫

★酸味を使ったさっぱり料理

天ぷらや焼き魚にレモン汁をかける。サラダや酢の物などを取り入れる。



★冷たい料理

冷や奴、サラダ、冷製スープなどを取り入れる。



★香りや辛みのアクセント

しそ、みょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料を使う。



水分補給を忘れずに！



水分の働き

体内の水分は、体の機能を正常に保つために重要な役割をしています。また、人間の体は体温を一定に保つために、水分を蒸発させています。暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分がたくさん失われています。このほかにも、代謝物の排泄などにも水分が使われています。使われた分の水分はこまめに補給する必要があります。

おすすめの飲み物

麦茶、水、牛乳などで上手に補いましょう。甘い飲み物はほどほどに。スポーツ飲料も糖分が多いので、飲み過ぎないようにしましょう。



〈参考資料：給食&食育だよりセレクトブック（少年写真新聞社）〉

月	火	水	木	金	
<p>《マークの説明》</p> <ul style="list-style-type: none"> スプーンがあると食べやすいですよ 汁物がある日です 卵料理の日です 				<p>1</p> <p>期末試験のため 全員給食中止</p>	<p>2</p> <p>ごはん、牛乳 さけの塩焼き 夏野菜のかき揚げ ごぼうの柳川風煮 もやしのナムル 大根のみそ汁</p> <p>エネルギー 803 kcal</p>
<p>5</p> <p>ごはん、牛乳 デミグラスハンバーグ フライドポテト まごわやさしい煮 わかめ生酢</p> <p>エネルギー 860 kcal</p>	<p>6</p> <p>ごはん、牛乳 さわらの天ぷら インゲンソテー タマナーチャンプル ひじきの炒め煮</p> <p>旬の食材：インゲン</p> <p>エネルギー 821 kcal</p>	<p>7</p> <p>行事食：七夕</p> <p>テーブルロール、牛乳 中華冷麺 チキンチャップ 揚げしゅうまい 七夕ポンチ 小袋冷麺スープ</p> <p>エネルギー 845 kcal</p>	<p>8</p> <p>ごはん、牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーの ゆかり和え ツナサラダ パンPKンチーズ</p> <p>エネルギー 830 kcal</p>	<p>9</p> <p>麦ごはん、牛乳 カレー タラのフライ ほうれん草と ベーコンのソテー りっちゃんのだら みかん缶</p> <p>不足しがちな鉄分：ほうれん草</p> <p>エネルギー 819 kcal</p>	
<p>12</p> <p>ごはん、牛乳 ぶた竜田 ポイルキャベツ 高野豆腐の卵とじ 枝豆</p> <p>旬の食材：枝豆</p> <p>エネルギー 881 kcal</p>	<p>13</p> <p>ごはん、牛乳 さばの韓国風 がんも・大根煮 たらこスパゲティ 小松菜のごま和え</p> <p>エネルギー 873 kcal</p>	<p>14</p> <p>ごはん、牛乳 ビビンバ 中華和え 大学いも</p> <p>エネルギー 846 kcal</p>	<p>15</p> <p>ごはん、牛乳 あじのから揚げ 二色ソテー じゃがいもカレー煮 ほうれん草と コーンのソテー</p> <p>エネルギー 747 kcal</p>	<p>16</p> <p>ごはん、牛乳 ソースカツ キャベツソテー 豆腐の中華煮込み ごぼうの揚げがらめ</p> <p>食物繊維が豊富：ごぼう</p> <p>エネルギー 830 kcal</p>	
<p>19</p> <p>わかめごはん、牛乳 コロッケ 小松菜のじゃこ炒め チャプチェ ポークビーンズ</p> <p>エネルギー 866 kcal</p>	<p>20</p> <p>終業式のため 全員給食中止</p>	<p>みんなで給食を食べよう</p> <p>◆翌月から給食を希望される場合... 締切日までに学校へ 『中学校給食変更申込書』を 提出してください。 (月単位で変更できます)</p> <p>😊</p>			

七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

給食では、**7月7日に星形のナタデココが入った七夕ポンチ**をとりいれています。

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和3年7月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。
 ※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
1	木	ごはん	ごはん(米)							
		チキン南蛮	鶏むね肉・食塩・酒・こしょう・でん粉・食油・粉とうがらし・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖			●				
		小袋タルタルソース	植物油、ピクルス、卵、酢、食塩	●						
		ポイルキャベツ	キャベツ・人参・食塩							
		わかめサラダ	ロースハム・カットわかめ・きゅうり・人参・(冷)カーネルコーン・大根・ノンオイル青じそドレッシング	●	●	●				
		パイン缶	パインアップル缶							
2	金	ごはん	ごはん(米)							
		さげの塩焼き	(冷)さげ切り身・食塩・食油							
		夏野菜のかき揚げ	(冷)カーネルコーン・玉ねぎ・さやいんげん・(冷)枝豆むきみ・人参・天ぷら粉・食塩・食油			●				
		★ごぼうの柳川風煮	豚もも・卵・ごぼう・人参・葉ねぎ・上白糖・こいくちしょうゆ・かつおだし・酒・食塩	●		●				
		もやしのナムル	太もやし・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・白いりごま・中華だし			●				
		大根のみそ汁	大根・人参・玉ねぎ・中みそ・葉ねぎ・かつおだし							
5	月	ごはん	ごはん(米)							
		デミグラスハンバーグ	(冷)ハンバーグ(鶏・豚)・玉ねぎ・しめじ・(冷)グリーンピース・食油・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖			●				
		フライドポテト	(冷)ナチュラルカットポテト・食油・食塩							
		まごわやさしい煮	人参・ごぼう・じゃがいも・干しいたけ・大豆水煮・焼き竹輪・切りこんにゃく・角切昆布・さやいんげん・白いりごま・かつおだし・酒・みりん・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		わかめ生酢	カットわかめ・きゅうり・大根・かにかまフレーク・食酢・上白糖・食塩	●		●				●
		牛乳	牛乳	●						
6	火	ごはん	ごはん(米)							
		さわらの天ぷら	(冷)さわら切り身・酒・天ぷら粉・食塩・食油			●				
		インゲンソテー	さやいんげん・玉ねぎ・人参・食油・食塩・こしょう							
		★タマナーチャンプル	豚もも・キャベツ・人参・太もやし・玉ねぎ・卵・食油・かつおだし・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう	●		●				
		ひじきの炒め煮	油揚げ・干ひじき・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		牛乳	牛乳	●						
7	水	テーブルロール	テーブルロール	●	●	●				
		中華冷麺	徳用ラーメン・ごま油・きゅうり・太もやし・ロースハム	●	●	●				
		小袋冷麺スープ	しょうゆ・上白糖・食塩・酢・ごま油			●				
		チキンチャップ	鶏もも・じゃがいも・玉ねぎ・人参・食油・(冷)グリーンピース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう			●				
		揚げしゅうまい	(冷)しゅうまい(ポーク)・食油			●				
		七タボンチ	星型ナタデココ・みかん缶詰・パインアップル缶							
8	木	ごはん	ごはん(米)							
		鶏肉の塩麹焼き	鶏もも・塩麹・酒・上白糖・食油							
		フロッコリーのゆかり和え	(冷)フロッコリー・人参・食塩・ゆかり							
		ツナサラダ	まぐろ水煮フレーク・キャベツ・人参・きゅうり・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
		パンブキンチーズ	かぼちゃ・ダイスチーズ・食塩・こしょう			●				
		牛乳	牛乳	●						
9	金	麦ごはん	ごはん(米)・おおむぎ 米粒麦							
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ			●	●			
		タラのフライ	(冷)タラフライ・食油			●				
		ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれん草・ベーコン・食油・食塩・こしょう	●	●	●				
		りっちゃんのだら	キャベツ・きゅうり・人参・(冷)カーネルコーン・ロースハム・塩昆布・和え物用削り節・オリーブ油・りんご酢・上白糖・食塩・こしょう	●	●	●				
		みかん缶	みかん缶詰							
12	月	ごはん	ごはん(米)							
		ふた竜田	豚ロースしょうが焼用・こいくちしょうゆ・しょうが・にんにく・でん粉・食油			●				
		ポイルキャベツ	キャベツ・人参・食塩							
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐(細切)・玉ねぎ・人参・卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●				
		枝豆	(冷)枝豆・食塩							
		牛乳	牛乳	●						
13	火	ごはん	ごはん(米)							
		さばの韓国風	(冷)さば切り身・酒・中みそ・みりん・上白糖・こいくちしょうゆ・コチュジャン・しょうが			●				
		がんも・大根煮	がんもどき・大根・さやいんげん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん			●				
		たらこスパゲティ	スパゲティ・食塩・食油・玉ねぎ・オリーブ油・(冷)たらこ・酒・コンソメスープの素・こしょう・乾燥パセリ			●	●			
		小松菜のごま和え	小松菜・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳	●						
14	水	ごはん	ごはん(米)							
		★ピピンパ	豚もも・食油・にんにく・玉ねぎ・中みそ・酒・上白糖・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・人参・チンゲンサイ・太もやし・ごま油・食塩・白いりごま・卵	●		●				
		中華和え	かにかまフレーク・春雨・きゅうり・人参・きくらげスライス・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩	●		●			●	
		大学いも	(冷)さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		牛乳	牛乳	●						
		ごはん	ごはん(米)							
15	木	あじのから揚げ	(冷)あじ切り身・酒・小麦粉・から揚げ粉しょうゆ・食油			●				
		二色ソテー	青ピーマン・太もやし・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう							
		じゃがいもカレー煮	じゃがいも・豚もも・人参・玉ねぎ・食油・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉・カレーフレーク・(冷)グリーンピース			●				
		ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草・(冷)カーネルコーン・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		牛乳	牛乳	●						

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
16	金	ごはん	ごはん(米)							
		ソースカツ	(冷)チキンカツ・食油・ウスターソース・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・ケチャップ			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		豆腐の中華煮込み	豚もも・木綿豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・葉ねぎ・しょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉			●				
		ごぼうの揚げがらめ	ごぼう・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・白いりごま			●				
19	月	わかめごはん	ごはん(米)・炊き込みわかめ							
		コロッケ	(冷)コロッケ・食油	●	●	●				
		小松菜のじゃこ炒め	小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		チャプチェ	豚もも・にんにく・しょうが・みりん・酒・春雨・玉ねぎ・青ピーマン・人参・ごま油・食塩・こしょう			●				
		ポークビーンズ	豚もも・大豆水煮・玉ねぎ・人参・食油・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう・コンソメスープの素			●	●			
20	火	ごはん	ごはん(米)							
		ドライカレー	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・刻み大豆(蒸)・(冷)グリーンピース・食油・にんにく・しょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう			●				
		粉ふき芋	じゃがいも・食塩・こしょう							
		ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪・天ぷら粉・食油・青のり							
		インゲンツナごまドレ	さやいんげん・人参・まぐろ水煮フレーク・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
牛乳	牛乳	●								

単 位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	835kcal	1.4%	324mg	2.7mg	497μgRE	0.4mg	0.6mg	33mg	4.7g	2.9g
基 準	830kcal	1.3~2.0%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7g	2.5g

・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。
 ・食材の表記において、下味等、調理工程順に表記しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。
 ・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの)については記載しておりません。