



7月献立表

令和 6年 6月28日
 中野区立中野中学校
 校長 竹之内 勝
 栄養士 吉見 朋恵

FOR 2050

日	献立名	牛乳	食品名			1人分 - たんぱく質 脂質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1月	かやくごはん	○	油揚げ	米 砂糖 油	人参 ごぼう	728 kcal
	鯖の西京焼き		さば みそ	砂糖	生姜	18.7 %
	生揚げと青菜の煮びたし		生揚げ	砂糖 片栗粉	小松菜 水菜 大根	33.5 %
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ	
2火	セルフシュガートースト			食パン 粉砂糖 マーガリン		728 kcal
	カレーパン			理科コロボ 白い粉の見分け方		
	ひよこ豆と野菜のスープ	○	豚ひき肉 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 強力粉 砂糖 パン粉 油	人参 玉ねぎ	15.2 %
	ミニトマト		ウィンナー ひよこ豆	油	人参 小松菜 セロリ 玉ねぎ キャベツ	33.6 %
3水	冷やし中華		鶏肉 卵	冷凍ラーメン 砂糖 油 ごま油 ごま 練りごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 もやし 長ねぎ	718 kcal
	じゃがバター	○		じゃがいも バター マーガリン		19.1 %
	メロン(予定)				メロン	32.1 %
4木	ジャンバラヤ		鶏肉 ウィンナー むきえび	米 麦 油	人参 ピーマン 赤ピーマン セロリ 玉ねぎ 黄ピーマン	862 kcal
	マンハッタン クラムチャウダー	○	あさり	じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	人参 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ	14.1 %
	チーズケーキ		クリームチーズ ヨーグルト	砂糖 小麦粉	レモン果汁	32.7 %
5金	セタすし		油揚げ 卵	米 砂糖 油	人参 干し椎茸 れんこん	761 kcal
	笹かまとカボチャの天ぷら		笹かまぼこ	小麦粉 片栗粉 油	かぼちゃ	13.4 %
	小松菜のごまじょうゆ	○		砂糖 片栗粉 ごま	人参 小松菜 キャベツ	27.6 %
	セタ汁		鶏肉	麩 砂糖 そうめん	人参 オクラ 長ねぎ	
8月	サイダーゼリー		粉寒天	砂糖	みかん缶 もも缶	
	ガバオライス		鶏肉	米 麦 砂糖 油	バジル ピーマン 赤ピーマン にんにく	727 kcal
	目玉焼き		卵			16.5 %
	ビーフンスープ	○	ベーコン 鶏肉	ビーフン 油	人参 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	24.3 %
9火	パインゼリー		粉寒天	砂糖	パインジュース パイン缶	
	ジャージャー麺		豚ひき肉 みそ 卵	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり	786 kcal
	ポテトご揚げ	○	ベーコン タコ 青のり	じゃがいも 片栗粉 小麦粉 油	長ねぎ 生姜	12.5 %
	えだまめ				えだまめ	32.7 %
10水	小玉すいか(予定)				小玉すいか	
	ご飯			米		726 kcal
	鮭の焼き漬け(新潟)		鮭	片栗粉		20.5 %
	大平(長野)	○	鶏肉 昆布	里芋 こんにゃく 砂糖 油	人参 干し椎茸 大根 しめじ ごぼう	25.3 %
11木	糸寒天のごま酢あえ(岐阜)		油揚げ 糸寒天	砂糖 ごま	人参 小松菜 キャベツ	
	みそ汁(愛知)		生揚げ みそ 八丁みそ わかめ		小松菜 冬瓜	
	ツナピザトースト	○	ツナ ピザチーズ	食パン 油	小松菜 にんにく 玉ねぎ エリンギ	706 kcal
ベジタブルシチュー		鶏肉 豆乳 牛乳 スキムミルク	じゃがいも 生パスタ 小麦粉 油	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ	18.9 %	
青菜のガリパタソテー			バター	人参 にんにく ほうれん草	30.6 %	
ミルクプリン ピーチソース		牛乳 生クリーム 粉寒天	砂糖	もも缶 レモン汁		

(裏面に続きます。)

12金	ごはん		米		782 kcal
	昆布の佃煮	昆布	砂糖 ごま		18.0 %
	豆鮓の南蛮漬け <small>かみかみ献立</small>	豆鮓	片栗粉 米粉 砂糖 油	長ねぎ	28.7 %
	バンバンジー風サラダ <small>季節の料理</small>	鶏肉	砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	小松菜 生姜 長ねぎ キャベツ きゅうり	
	かぼちゃ甘煮		砂糖	かぼちゃ <small>旬の食材</small>	
	根菜のごま豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	油 ごま	人参 小松菜 大根 長ねぎ	
16火	ジョロフライス (ガーナ)	鶏肉	米 麦 油 バター	ホールトマト トマトジュース パプリカ にんにく 生姜 玉ねぎ	755 kcal
	ブレヤッサ (セネガル) <small>社会科コラボ アフリカ地域の料理</small>	鶏肉	油	にんにく 玉ねぎ レモン汁	21.9 %
	ショルバ アツツ (エジプト)	ベーコン レンズ豆 白いんげん豆	じゃがいも 油 バター	人参 ホールトマト にんにく 玉ねぎ	25.3 %
	シュリンプサラダ (カメルーン)	むきえび	砂糖 片栗粉 パスタ 油	人参 小松菜 キャベツ ホールコーン	
17水	新生姜ごはん (和歌山)	油揚げ	米 麦 砂糖	生姜	880 kcal
	クジラと野菜の揚げ煮 (和歌山)	くじら	じゃが芋 片栗粉 砂糖 油	人参 にんにく 生姜 長ねぎ れんこん ごぼう	17.5 %
	もやしと小松菜の 梅じょうゆあえ (和歌山)		砂糖 片栗粉	小松菜 もやし 梅	24.9 %
	飛鳥汁 (奈良) <small>社会科コラボ 近畿地方の料理</small>	鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ 牛乳 わかめ	油	人参 小松菜 玉ねぎ 大根	
	丁稚羊羹 (三重)	あずき ゼラチン 粉寒天	砂糖		
18木	クロックムッシュ	卵 ハム 牛乳 チーズ	食パン 蜂蜜 バター		701 kcal
	ラタトゥユ <small>フランス料理 オリンピック</small>	ベーコン	砂糖 油 オリーブ油	人参 ホールトマト ピーマン 赤ピーマン にんにく セロリ 玉ねぎ なす ズッキーニ	18.7 %
	ポトフ	豚肉 ウィナー	じゃがいも 油	人参 小松菜 セロリ 玉ねぎ キャベツ	36.2
19金	さんまの蒲焼き丼 <small>土用の丑の日 (24日)</small>	さんま	米 麦 片栗粉 砂糖 油		770 kcal
	甘酢和え		砂糖 片栗粉	小松菜 キャベツ ホールコーン	14.9 %
	冬瓜汁 <small>季節の料理</small>	鶏肉 生揚げ 豆腐 わかめ	片栗粉	人参 小松菜 冬瓜 しめじ <small>旬の食材</small>	33.4 %
	小玉すいか (予定)			小玉すいか	

★材料の都合等により、献立・食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

給食回数 14回 (米 9回 パン 3回 麺 2回)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	V A	V B 1	V B 2	V C	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均摂取量	759	17.4	30	433	113	3.6	3.4	371	0.43	0.63	49	2.6	9.2
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7

給食だより



FOR 2050

いよいよ夏到来です。暑さに負けないように、食べすぎ・飲みすぎに注意し、栄養のバランスの整った食事をしましょう。

食の歳時記

《七夕》



給食では、天の川に見立てて、そうめんを汁に入れます。

そうめんは、日本に伝えられたとき、「素餅」と呼ばれ、現在のねじりパンのようなものでした。七夕にこれを食べると、病気になるまいという中国の言い伝えから、平安時代に宮中行事として食べられるようになりました。そうめん以外にも、七夕にちなみ、星の形をした食べ物を入れます。何が入っているか、当ててみてください。

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、虫歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。スポーツなどで大量の汗をかいた時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むと良いでしょう。(スティックシュガーは、1本3gです)

暑さに負けない体づくりを！

<h3>1日3食をしっかり取る</h3> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p>	<h3>こまめな水分補給</h3> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p>
<h3>冷たいものをとり過ぎない</h3> <p>冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p>	<h3>十分に睡眠をとる</h3> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p>

<h3>オレンジジュース 500mL</h3> <p>スティックシュガー 約18本分 (約53g)</p>	<h3>スポーツドリンク 500mL</h3> <p>スティックシュガー 約10本分 (約31g)</p>
<h3>乳酸菌飲料 500mL</h3> <p>スティックシュガー 約18本分 (約55g)</p>	<h3>コーラ 500mL</h3> <p>スティックシュガー 約19本分 (約56g)</p>