

令和7年度



# 7月予定献立表



中央中学校

| 日                         | 曜 | 主食      | 牛乳  | おかず                                     | 主な材料   |   |  | エネルギー       | ひとくちメモ  |
|---------------------------|---|---------|---|---|--|---|--|-------------|---|
|                           |   |         |   |   | 血や肉や骨になる<br>たんぱく質・無機質                            | 熱や力になる<br>炭水化物・脂肪                                   | 身体の調子を整える<br>ビタミンA・ビタミンC                               | たんぱく質       |   |
|                           |   |         |   |   |  |   |  |             |   |
| 1                         | 火 | コーンライス  |    | キャベツのスープ<br>夏野菜のミートグラタン                 | 牛乳 鶏肉 牛ひき肉 豚ひき肉<br>豚レバー チーズ                      | 米 麦 パター ジャがいも 油<br>マカロニ<br>オリーブ油 パン粉                | コーン パセリ キャベツ 人参<br>たまねぎ セロリ なす ピーマン<br>ズッキーニ ホールトマト    | 736<br>28.8 | 今月は夏野菜を<br>使った給食をたく<br>さん取り入れてい<br>ます。<br><br><b>2日 オクラ</b><br>エジプトでは二千<br>年以上前から栽培<br>されていたといわ<br>れています。<br>食物せんいが豊富<br>な野菜です。<br><br><b>7日 セタメニュー</b><br>セタにちなんだ<br>献立を取り入れま<br>す。<br><br><br><b>14日</b><br><b>ゴーヤーチャンフルー</b><br>にがうりを使いま<br>す。薄切りにして<br>塩をふり、さつと<br>ゆでてから炒めま<br>す。<br><br><br><b>17日</b><br><b>ラタトゥイユ</b><br>フランス、プロヴ<br>アンス地方ニース<br>の料理です。<br>夏野菜を煮込んだ<br>料理です。 |
| 2                         | 水 | 麦ご飯     |    | うま煮<br>オクラの梅肉和え<br>ざげん豆                 | 牛乳 鶏肉 ちぎり揚げ わかめ<br>大豆 こんぶ                        | 米 麦 ジャがいも 砂糖 油<br>ごま ごま油                            | かぼちゃ たまねぎ 人参 オクラ<br>こんにゃく しいたけ いんげん<br>大根              | 748<br>30.4 |   |
| 3                         | 木 | きなこ揚げパン |    | 野菜と豆の米粉クリームスープ<br>レタスとナッツのサラダ           | きなこ 牛乳 ミートボール<br>大豆・大福豆・金時豆 粉チーズ<br>スキムミルク       | パン 砂糖 油 ジャがいも 米粉<br>カシュナッツ オリーブ油                    | かぼちゃ 人参 たまねぎ レタス<br>きゅうり                               | 787<br>29.4 |   |
| 4                         | 金 | 麦ご飯     |    | マーボー春雨<br>いかと野菜の中華炒め                    | 牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐<br>いか                           | 米 麦 はるさめ 砂糖 でんぶん<br>ごま油 油                           | 人参 たけのこ たまねぎ ねぎ<br>しいたけ キャベツ きくらげ                      | 766<br>33.6 |   |
| 7                         | 月 | 夏寿司     |    | そうめん汁<br>野菜コロッケ<br>五色の短冊サラダ             | かにかまぼこ 卵 牛乳 かまぼこ<br>チーズ ひじき<br>(だし：かつお節 昆布)      | 米 砂糖 ごま そうめん 油<br>野菜コロッケ                            | 枝豆 しそ オクラ しいたけ<br>大根 きゅうり ピーマン                         | 777<br>22.6 |   |
| 8                         | 火 | 麦ご飯     |    | 豆腐入りニラ卵スープ<br>なすと豚肉の中華炒め<br>アセロラゼリー     | 牛乳 豆腐 卵 豚肉 厚揚げ                                   | 米 麦 ごま油 でんぶん 油<br>砂糖 アセロラゼリー                        | にら 人参 きくらげ なす ねぎ<br>たまねぎ ピーマン                          | 740<br>28.5 |   |
| 9                         | 水 | 麦ご飯     |    | 夏野菜のみそ汁<br>豆腐ハンバーグ照り焼きソース<br>ゴーヤーのツナサラダ | 牛乳 厚揚げ 豆腐ハンバーグ<br>ツナ<br>(だし：煮干)                  | 米 麦 砂糖 でんぶん<br>マヨネーズ                                | なす かぼちゃ 人参 たまねぎ<br>ねぎ にがうり きゅうり コーン                    | 759<br>29.0 |   |
| 10                        | 木 | 丸パン     |  | ソース焼きそば<br>大豆とごぼうのミンチカツ<br>ミニトマト2個      | 牛乳 豚肉 かまぼこ<br>大豆とごぼうのミンチカツ                       | パン 中華麺 油  | たまねぎ 人参 キャベツ もやし<br>ねぎ ミニトマト                           | 807<br>31.2 |   |
| 11                        | 金 | 夏野菜カレー  |  | フルーツポンチ                                 | 豚肉 牛乳  | 米 麦 油<br>カクテルゼリー                                    | かぼちゃ たまねぎ 人参 なす<br>コーン ズッキーニ ホールトマト<br>バナナ みかん バインアップル | 783<br>23.8 |   |
| 14                        | 月 | 麦ご飯     |  | サラダうどん<br>きびなごの南蛮漬け<br>手作りしそひじきふりかけ     | 牛乳 ささみ わかめ かまぼこ<br>きびなご ひじき                      | 米 麦 うどん 砂糖 ごま油 油<br>ねりごま ごま                         | もやし きゅうり トマト レタス<br>たまねぎ 人参 ピーマン ゆかり                   | 786<br>30.6 |   |
| 15                        | 火 | 麦ご飯     |  | もずくのみそ汁<br>コーンとアスパラの香ばし揚げ<br>ゴーヤーチャンフルー | 牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉<br>卵 かつお節 (だし：煮干)<br>コーンとアスパラの香ばし揚げ | 米 麦 油   | もずく たまねぎ 人参 ねぎ<br>にがうり しいたけ                            | 747<br>28.6 |   |
| 読書で五入して優勝した3年生のリクエスト献立です。 |   |         |   |   |  |   |  |             |   |
| 16                        | 水 | キムチご飯   |  | かきたま汁<br>唐揚げ ムース<br>カシュチップサラダ・ムース       | 牛乳 豚肉 鶏肉 卵<br>かまぼこ                               | 米 麦 砂糖 ごま油 ごま<br>ポテトチップス 油 ジャがいも<br>カシュナッツ でんぶん 小麦粉 | 白菜キムチ 人参 たまねぎ<br>ほうれん草 トマト レタス<br>きゅうり たくあん            | 912<br>34.9 |   |
| 17                        | 木 | コッペパン   |  | カニカマと小松菜のスパゲティ<br>魚のラタトゥイユソース<br>レモンゼリー | 牛乳 かにかまぼこ 赤魚                                     | パン スパゲティ<br>オリーブ油<br>レモンゼリー                         | たまねぎ こまつな なす トマト<br>ズッキーニ ピーマン セロリ                     | 736<br>33.8 |   |

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

飲みすぎると  
どうなるの？

## 清涼飲料水



毎日暑くなり、水分補給が大切な時期がやってきました。ちょっと考えてみましょう。  
水分補給の飲み物は、炭酸飲料や清涼飲料水ばかりになっていませんか？

清涼飲料水や炭酸飲料は冷たくして飲むことが多く、あまり甘さを感じません。でも、缶入りの清涼飲料水1本(250ml)には、スプーン約5杯の砂糖が入っています。1本飲むと、ご飯を茶碗に1杯食べたときと同じエネルギーをとったことになりまし、おながふくれてしまいます。



太りやすくなる。



水分や糖分でおなかいっぱいになり、きちんと食事ができなくなるので夏バテになりやすくなる。



虫歯ができやすくなる。



糖分はビタミンB1によってエネルギーに変えられます。糖分をたくさんとると、ビタミンB1も多く使われるので体調をくずしやすくなる。

水分補給は料理からもできます。みそ汁やスープはいいですね。飲み物は麦茶や水、牛乳などがよいでしょう。スポーツ飲料などは、がぶがぶ飲まず、薄めて飲むなどの工夫をしましょう。