７月予定献立表

2020年 7月

熊野市立入鹿中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 ｶﾙｼｳﾑ
1 水	ごはん	○	キャベツと厚揚げの味噌炒め ポテトサラダ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, みそ, ハム	米, 油, 砂糖, ごま油, かたくり粉, じゃがいも, マヨネーズ	キャベツ, 人参, ピーマン, 玉葱, しょうが, にんにく, きゅうり	658 kcal 23.0 g 25.2 g 351 mg
2 木	ごはん	○	八宝菜 大豆と小魚の揚げ煮	牛乳, 豚肉, いか, えび, うずら卵, 大豆, 上乾しらす	米, 油, かたくり粉, ごま油, 砂糖, ごま	玉葱, 人参, キャベツ, たけのこ, 椎茸, もやし, しょうが	628 kcal 26.7 g 20.5 g 324 mg
3 金	ふわふわ卵どんぶり	○	きゅうりとしらすの酢の物	牛乳, 卵, 鶏肉, 絹ごし豆腐, わかめ, しらす	米, 油, 砂糖, かたくり粉, ごま	玉葱, 人参, チンゲン菜, 椎茸, しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ	604 kcal 23.6 g 17.7 g 347 mg
6 月	ごはん	○	肉じゃが ゆでキャベツとツナのサラダ	牛乳, 牛肉, ツナ	米, じゃがいも, 砂糖, 油, ごま	人参, 玉葱, キャベツ	593 kcal 18.2 g 14.9 g 272 mg
7 火	ひじきごはん	○	七夕汁 ゴマネーズ和え	牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 鶏肉, 竹輪	米, 油, 砂糖, そうめん, マヨネーズ, ごま	人参, 椎茸, オクラ, キャベツ, きゅうり, もやし	588 kcal 22.3 g 19.6 g 315 mg
8 水	ごはん	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳, 大豆, 豚肉, ベーコン	米, 油, じゃがいも, 砂糖, マヨネーズ	玉葱, 人参, キャベツ, きゅうり	628 kcal 21.8 g 19.8 g 293 mg
9 木	ごはん	○	魚のフライオニオンソース キャベツのおかか和え 豚汁	牛乳, 魚, かつお節, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 薄力粉, パン粉, 油, 砂糖, じゃがいも	玉葱, キャベツ, 人参, ごぼう, だいこん, ねぎ	633 kcal 30.0 g 15.3 g 307 mg
10 金	ごはん(少なめ)	○	冷やし中華 鶏肉の照り焼き	牛乳, ハム, 鶏肉	米, 中華めん, 油, ごま, 砂糖, ごま油	もやし, きゅうり, 人参	642 kcal 26.7 g 21.1 g 273 mg
13 月	チャーハン	○	ワンタンスープ ゼリー	牛乳, 卵, 焼き豚, 豚肉, ゼリー	米, 油, ごま油, ワンタンの皮	玉葱, 葉ねぎ, 人参, しょうが, 椎茸, キャベツ, もやし	623 kcal 24.6 g 19.1 g 367 mg
14 火	ごはん	○	ペンネのトマトソース ポトフ 味付けのり	牛乳, 豚ひき肉, ベーコン, ウィンナー, 豚肉, 味付けのり	米, ペンネ, 油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, 玉葱, セロリー, トマト, キャベツ, 人参	680 kcal 23.3 g 19.0 g 278 mg
15 水	ごはん	○	マーボー豆腐 大根のさっぱりサラダ	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, ツナ	米, 砂糖, 油, ごま油, かたくり粉	葉ねぎ, しょうが, にんにく, 玉葱, 人参, だいこん, きゅうり	600 kcal 23.3 g 19.3 g 354 mg
16 木	ごはん	○	さばのカレー竜田揚げ ゆでとうもろこし 切り干し大根の煮物	牛乳, さば, 油揚げ, 鶏肉	米, かたくり粉, 油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, とうもろこし, 切干だいこん, 人参	684 kcal 27.4 g 22.6 g 308 mg
17 金	ごはん	○	パンプキンシチュー ハムサラダ	牛乳, 鶏肉, ハム	米, 油, 薄力粉, バター, 砂糖	かぼちゃ, 人参, 玉葱, しめじ, キャベツ, きゅうり	630 kcal 20.4 g 22.2 g 303 mg
20 月	ごはん	○	なすの中華炒め 中華風サラダ	牛乳, 豚ひき肉, みそ, ツナ	米, 油, 砂糖, かたくり粉, はるさめ, ごま油	なす, 玉葱, ピーマン, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, もやし, 人参	585 kcal 20.2 g 18.8 g 273 mg
21 火	ごはん	○	鶏肉のからあげ 中華きゅうり 五目きんぴら	牛乳, 鶏肉	米, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま油, こんにゃく	しょうが, きゅうり, ごぼう, 人参	678 kcal 23.8 g 24.2 g 276 mg
22 水	夏野菜カレー	○	福神漬 フルーツのヨーグルトあえ	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	米, 油, バター, 薄力粉	にんにく, セロリー, 玉葱, 人参, かぼちゃ, トマト, なす, ピーマン, 福神漬, みかん, もも, りんご	642 kcal 18.5 g 17.7 g 291 mg

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。
ご了承ください。

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。１日３回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

●１日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。

夏野菜をしっかり食べましょう。

●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。

こまめに水分をとりましょう。

●水や麦茶をこまめに飲みましょう。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。