



# 7月 予定献立表



珠洲市立緑丘中学校

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	<p>4日 トマトの日 夏野菜の代表!リコピンたっぷり!珠洲産のトマトです。</p> <p>7日 セタ給食 星の形になったコロケとセタ汁、セタゼリーがっきます。</p> <p>14日 金糸瓜の日</p>									
1群										
2群										
3群										
4群										
5群										
6群										



曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
3日	4日	トマトの日	5日	6日	7日	セタ給食				
ごはん マーボーナス だ バンサンスー て 牛乳	エネルギー 754kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.1g 食塩 3.0g	シーチキンごはん ミモザサラダ チンゲン菜のスープ トマト 牛乳	エネルギー 693kcal たんぱく質 26.7g 脂質 23.2g 食塩 2.6g	ごはん ぶりの照り焼き おおか和え みそ汁 牛乳	エネルギー 924kcal たんぱく質 35.9g 脂質 34.5g 食塩 2.6g	ごはん ハンバーグ きゅうりとかまぼこの酢の物 野菜スープ 牛乳	エネルギー 682kcal たんぱく質 27.6g 脂質 14.5g 食塩 3.8g	ごはん 星のコロケ 枝豆サラダ そうめん汁 セタゼリー 牛乳	エネルギー 1008kcal たんぱく質 27.6g 脂質 23.7g 食塩 5.1g	
1群	豚肉・ハム・卵	ツナ・油揚げ・卵・豆腐		ブリ・かつお節・豆腐・油揚げ	ハンバーグ・かまぼこ	ハム・かつお節				
2群	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳・わかめ	牛乳・ひじき・昆布				
3群	人参・ピーマン	人参・ブロッコリー・チンゲン菜・トマト		小松菜・人参		人参・オクラ				
4群	なす・玉ねぎ・ネギ・たけのこ・しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ・もやし	キャベツ・きゅうり・スイートコーン		しょうが・キャベツ・もやし・ねぎ	きゅうり・キャベツ・スイートコーン・しめじ	きゅうり・キャベツ・枝豆・玉ねぎ・しいたけ				
5群	米・砂糖・片栗粉・春雨	米・麦・砂糖		米・片栗粉・砂糖・じゃがいも	米・砂糖・じゃがいも	米・そうめん				
6群	油・ごま	油		油		油				
10日	11日	12日	13日	14日	金糸瓜の日					
ごはん 鶏肉の唐揚げ だ マカロニと野菜のソテー て 厚揚げのみそ汁 牛乳	エネルギー 904kcal たんぱく質 34.3g 脂質 33.7g 食塩 3.1g	ごはん 枝豆シューマイ 春雨サラダ 豆腐とキャベツのスープ 牛乳	エネルギー 751kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.8g 食塩 1.6g	ごはん ポークヒレカツ 白和え すまし汁 牛乳	エネルギー 765kcal たんぱく質 28.7g 脂質 20.4g 食塩 3.5g	ジャンバラヤ もやしのナムル レタススープ 牛乳	エネルギー 732kcal たんぱく質 26.8g 脂質 21.5g 食塩 3.2g	ごはん さばのみぞれ煮 金糸瓜の酢の物 みそ汁 牛乳	エネルギー 779kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.5g 食塩 2.4g	
1群	鶏肉・ハム・厚揚げ	ハム・豆腐・ベーコン		豚肉・豆腐・ちくわ	豚肉・かまぼこ・豆腐	さば・ハム				
2群	牛乳	牛乳		牛乳・わかめ・昆布	牛乳・ウインナー	牛乳				
3群	人参・パセリ・小松菜	にんじん		人参・小松菜	ピーマン・人参・にんにく	そうめん・南瓜・人参・小松菜				
4群	にんにく・しょうが・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	きゅうり・キャベツ・しいたけ		玉ねぎ・しいたけ・えのきたけ	玉ねぎ・マッシュルーム・もやし・きゅうり・レタス	きゅうり・ごぼう・ネギ				
5群	米・マカロニ・じゃがいも	米・春雨・砂糖		米・しらたき・砂糖	米・麦・砂糖	米・砂糖・じゃがいも				
6群	油	油		油	油	ごま				
17日	18日	19日	20日	終業式						
海の日	コッペパン 焼きそば コンソメスープ 牛乳	エネルギー 784kcal たんぱく質 31.7g 脂質 23.6g 食塩 3.1g	ごはん 鶏肉のマヨネーズ蒸し みそ汁 ゼリー 牛乳	エネルギー 686kcal たんぱく質 28.9g 脂質 16.1g 食塩 2.5g	夏野菜のカレーライス ヨーグルト和え 牛乳	エネルギー 820kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.2g 食塩 1.9g	夏休み			
1群	豚肉・ベーコン	鶏肉		豚肉						
2群	牛乳・あおのり	牛乳・わかめ		牛乳・ヨーグルト						
3群	人参・ピーマン・ブロッコリー	ピーマン		ピーマン・トマト						
4群	キャベツ・玉ねぎ・もやし	玉ねぎ・しいたけ・スイートコーン・もやし・しめじ・オレンジ		なす・玉ねぎ・にんにく・リンゴ・みかん・もも・パイナップル・バナナ						
5群	コッペパン・中華めん	米		米・砂糖						
6群	油	油・マヨネーズ		油						

**！ 夏バテを防ぐ食事のポイント**

<p><b>夏</b> 野菜を食べよう!</p>	<p><b>バ</b>ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>海藻 アサリ 小松菜 レバー</p>
<p><b>し</b>ょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b> っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b> ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ X</p>

※献立は都合により変更することがあります。