

7月 予定献立表

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
使用食品										
	<p>5日 七夕給食・あごだしの日 → 鮭のピンクがきれいなちらし寿司と七夕汁、七夕デザートがつきます。七夕汁には、あごだしをたっぷり使っただし汁に、天の川に見立てたそうめん、☆に見立てたオクラが入っています。</p> <p>8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>10日 2年生リクエスト給食 → 1位はハンバーグでした！デザートはアイスもプリンが多く、暑いのでアイスをつけることにしました！</p> <p>18日 かぼちゃの日 → 能登野菜に指定されている「能登かぼちゃ」です！カロリーたっぷり！！</p>									
	<p>中学生の基準量</p> <p>エネルギー 830kcal</p> <p>たんぱく質 13~20%</p> <p>脂質 20~30%</p> <p>食塩 2.5g以下</p>									
	<p>おもに 体をつくるものになる 1群</p> <p>おもに 体の調子を整える 2群</p> <p>おもに エネルギー源となる 3群</p> <p>おもに エネルギー源となる 4群</p> <p>おもに エネルギー源となる 5群</p> <p>おもに エネルギー源となる 6群</p>									

1日	2日	3日	4日	5日
ごはん 肉と野菜のキムチ炒め かきたま汁 小玉スイカ 牛乳	ごはん ささみ梅じそフライ 和風ソナサラダ 揚げと青菜のみそ汁 牛乳	麦入りごはん 酢豚 わかめスープ 牛乳	ごはん アジフライ タルタルソース 枝豆コーンサラダ 夏野菜のスープ 牛乳	七夕給食 あごだしの日 鮭ちらし 大豆の磯煮 七夕汁〜あごだし仕立て〜 七夕デザート/牛乳
エネルギー 796kcal たんぱく質 16% 脂質 26% 食塩 3.0g	エネルギー 788kcal たんぱく質 17% 脂質 26% 食塩 2.7g	エネルギー 816kcal たんぱく質 14% 脂質 29% 食塩 3.0g	エネルギー 862kcal たんぱく質 15% 脂質 31% 食塩 2.7g	エネルギー 808kcal たんぱく質 16% 脂質 21% 食塩 3.8g
ぶた肉 みそ 豆腐 卵 牛乳 にんじん たら ピーマン 小松菜 しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし キムチ しめじ 米 片栗粉 油	ささみ 卵 みそ シーチキン 油揚げ 牛乳 わかめ 青じそ にんじん 小松菜 梅干し キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ 米 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま	ぶた肉 うずら卵 豆腐 牛乳 わかめ にんじん ピーマン チンゲン菜 しょうが 玉ねぎ 天のこ本煮 平しいたけ えのきだけ ねぎ 米 白麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油	アジフライ 卵 ぶた肉 牛乳 パセリ フロccoliリー トマト かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 コーン なす 団子 米 砂糖 油 マヨネーズ	鮭 油揚げ 卵 大豆 ちくわ 牛乳 ひじき にんじん いんげん かんぴょう 平しいたけ 枝豆 なす オクラ ねぎ 米 砂糖 そうめん ごま 油

8日	9日	10日	11日	12日
トマトの日 麦入りごはん 豆腐のカレー煮 アーモンド和え 珠洲産トマト 牛乳	豚丼 きゅうりの梅おかか和え わかめとじゃがいものみそ汁 牛乳	2年生リクエスト給食 ごはん 手作りハンバーグ いんげんとコーンのソテー チーズのふわふわスープ アイス/牛乳	ごはん トビウオの香り揚げ 切干大根とひじきのサラダ チゲ豚汁 牛乳	ジャンバラヤ レタススープ フルーツポンチ 牛乳
エネルギー 783kcal たんぱく質 15% 脂質 28% 食塩 2.8g	エネルギー 782kcal たんぱく質 15% 脂質 24% 食塩 3.6g	エネルギー 854kcal たんぱく質 16% 脂質 28% 食塩 2.5g	エネルギー 840kcal たんぱく質 16% 脂質 28% 食塩 2.6g	エネルギー 820kcal たんぱく質 12% 脂質 25% 食塩 3.0g
豚肉 豆腐 牛乳 にんじん 小松菜 フロccoliリー トマト しょうが こんにゃく 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ 米 白麦 砂糖 油 カレールウ アーモンド	豚肉 かつお節 みそ 牛乳 わかめ にんじん しょうが 玉ねぎ えのきだけ ねぎ しらすき かつお節 梅干し なめこ 米 砂糖 じゃがいも 油 ごま	牛肉 ぶた肉 豆腐 卵 牛乳 チーズ にんじん いんげん チンゲン菜 玉ねぎ もやし コーン きんぴら 米 パン粉 砂糖 アイス 油 バター	トビウオ シーチキン ぶた肉 豆腐 みそ 牛乳 青のり ひじき にんじん しょうが にんにく 切干大根 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜 キムチ 米 米粉 じゃがいも 油 マヨネーズ	ぶた肉 牛肉 ウインナー ひよこ豆 ベーコン 牛乳 ピーマン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく コーン レタス もやし えのきだけ ばなな じゃがいも パン 米 白麦 砂糖 あまおうゼリー 油

15日	16日	17日	18日	19日
海の日	ごはん ハムエッグ なすの肉みそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	ごはん 揚げ鯖の香味だれ もやしのナムル 春雨スープ 牛乳	かぼちゃの日 少なめしそご飯 冷やし中華 ハタハタの天ぷら かぼちゃの天ぷら ミニトマト/牛乳	夏野菜カレー ひじきのマリネ オレンジ 牛乳
エネルギー 794kcal たんぱく質 16% 脂質 28% 食塩 2.7g	エネルギー 794kcal たんぱく質 16% 脂質 28% 食塩 2.7g	エネルギー 807kcal たんぱく質 14% 脂質 29% 食塩 2.8g	エネルギー 944kcal たんぱく質 13% 脂質 24% 食塩 3.0g	エネルギー 905kcal たんぱく質 12% 脂質 31% 食塩 3.4g
おもに 体をつくるものになる 1群 おもに 体をつくるものになる 2群 おもに 体の調子を整える 3群 おもに 体の調子を整える 4群 おもに エネルギー源となる 5群 おもに エネルギー源となる 6群	他頭 ハム ぶた肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 パセリ ピーマン 小松菜 なす しょうが えのきだけ 大根 米 じゃがいも 砂糖 油	さば みそ ベーコン 牛乳 にんじん チンゲン菜 にんにく ねぎ もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ きんぴら 米 片栗粉 砂糖 マロニー 油 ごま油 ごま	ハム 卵 ハタハタ 牛乳 にんじん かぼちゃ ミニトマト きゅうり もやし レモン 赤しそ 米 中華麺 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま ごま油	ぶた肉 ハム 牛乳 ひじき チーズ にんじん かぼちゃ ピーマン トマト 赤ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ なす コーン りんご きゅうり オレンジ 米 白麦 砂糖 油 カレールウ オリーブ油

夏休み

！ 夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バ ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意！</p> <p>小松菜</p>
<p>し ゃくよく(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>な 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>い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>

※献立は都合により変更することがあります。