

令和1年7月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品									中学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		血や体をつくるもとになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	牛乳	カロテン 3群	ビタミン 4群			炭水化物 5群	脂肪 6群		
1 (月)	牛乳 白飯 春巻き ひじきのごま酢和え 麻婆豆腐	はるまき つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどうふ	牛乳 ひじき		もやし にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	しょうが	こめ でんぷん	さとう あぶら	ごまあぶら	849 32.1 451
2 (火)	牛乳 ソースカツライス けんちん汁	とんかつ うすあげ	とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ	ごぼう だいこん		こめ さとう	むぎ ごまあぶら	あぶら	840 28.8 503
3 (水)	牛乳 ナン ⊕ミニパン キーマカレー トマトとレタスのスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにく たまご	ぶたにく ベーコン	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	しょうが レタス	セロリー	ナン さとう	⊕ミニパン でんぷん	あぶら	839 36.9 506
4 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉から揚げ 莖わかめの炒め物 鶏団子のみそ汁	とりだんご とうふ	ぶたにく みそ	牛乳 くきわかめ ししゃも	にんじん こまつな	きりほしだいこん ねぎ	えのきたけ		こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま		788 35.3 472
5 (金)	牛乳 ばらずし 星のコロッケ セタ汁 セタゼリー	えび かまぼこ	たまご とりにく	牛乳	にんじん	ほししいたけ たまねぎ	かんぴょう ねぎ	えだまめ	こめ コロッケ たなばたゼリー	さとう なかじまなうどん	あぶら	893 31.2 411
8 (月)	牛乳 白飯 冷やっこ 磯香和え 肉じゃが ⊕メープルマフィン	とうふ	ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ	たまねぎ	いんげん	こめ じゃがいも	さとう ⊕メープルマフィン		707 25.8 324
9 (火)	牛乳 白飯 チンジャオロースー トマト 春雨のスープ	ぎゅうにく とうふ	ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン トマト	たけのこ チンゲンサイ にんじん	にんにく しめじ	しょうが	こめ でんぷん	さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	786 27.9 266
10 (水)	牛乳 ナムルごはん 大豆とコーンのサラダ すいか	ぶたにく	だいず	牛乳	こまつな 赤ピーマン ブロッコリー	ねぎ キャベツ にんじん	にんにく とうもろこし	もやし すいか	こめ さとう	むぎ でんぷん	ごまあぶら あぶら	824 32.6 333
11 (木)	牛乳 わかめごはん とびうおの天ぷら 小松菜のソテー 沢煮椀	とびうお ぶたにく	ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし だいこん	しめじ えのきたけ	ごぼう ねぎ	こめ	むぎ	あぶら	789 29.9 486
12 (金)	牛乳 白飯 鶏肉の野菜あんからめ ワンタンスープ みかんクレープ	とりにく	ぶたにく	牛乳	赤ピーマン ピーマン こまつな	しょうが ねぎ にんじん	たまねぎ	もやし	こめ さとう みかんクレープ	でんぷん わんたん	あぶら ごまあぶら	836 30.4 387
16 (火)	牛乳 白飯 鯖のたつたあげ 大根ナムル みそ汁	さば みそ	うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ		しょうが たまねぎ	だいこん ねぎ	きゅうり	こめ でんぷん	さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	849 27.8 477
17 (水)	牛乳 ミルクロール 鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ クリームスープ	とりにく	ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ	とうもろこし たまねぎ		ミルクロール じゃがいも		あぶら	769 31.5 394
18 (木)	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 ナタデココヨーグルト	ぶたにく		牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ モモ	にんにく ふくしんづけ	なす パイン	こめ ナタデココ	むぎ	あぶら カレールウ	926 26.6 342

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています。



～夏の食事のポイント～



ポイント1：ビタミンB₁をとみましょう

人が活動するために必要なエネルギー源は糖質(炭水化物)です。ビタミンB₁は糖質を効率よくエネルギーにかえる働きをします。ビタミンB₁が多く含まれる食材として、豚肉、ハム、大豆、玄米などがあります。



ポイント2：味付けを工夫しましょう

夏はこってりした味付けよりもあっさりした味付けが食べやすいです。お酢、梅、レモンなどを味付けにとり入れてみましょう。これらの食材にはクエン酸が含まれていて、疲労回復効果もあります。また、カレー粉、しょうが、にんにくなどパンチの効いた味付けも食欲が増します。



ポイント3：清涼飲料水の飲みすぎに注意しま

口当たりのよい清涼飲料水は甘くておいしいため、飲み過ぎてしまいがちです。また、冷蔵庫で冷やした飲み物は甘さを感じにくいですが、実際は下の図のようにたくさんの砂糖が含まれています。砂糖のとりすぎは、糖尿病などの生活習慣病をまねく原因となるので気をつけましょう。

<500mlに入っている砂糖の目安量>

55g 34g 56g 39g



炭酸飲料 スポーツドリンク 果実系飲料 紅茶

1日にとってよい砂糖の量の目安は20gだよ!

