



7月給食だより



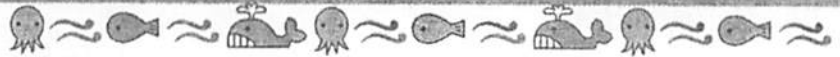
2020. 7月 輪島中学校



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。



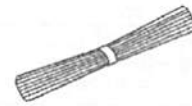
7月の特別メニュー



★7月7日(火)「七夕給食」

ビビンバ、牛乳、セタ汁、マカロニサラダ、セタデザート

そうめんとおくらを使ったセタ汁、デザートはお星様のキラキラゼリーです。



★7月8日(水)「輪島ふぐ給食」

ごはん、牛乳、かきたま汁、輪島ふぐの米粉揚げ、アスパラサラダ

国のコロナ対策事業の活用で市の農林水産課より「輪島ふぐ」が提供されます。



★7月29日(水)「能登牛給食」

能登牛カレー、牛乳、グリーンサラダ、アップルコンポート

能登牛も国の事業により、県より提供されます。今回は角切りの能登牛をカレーにする予定です。



★7月30日(木)「沖縄給食」

セルフウインナードッグ、牛乳、冬瓜のスープ、ゴーヤーチャンプルー、シークワーサーデザート

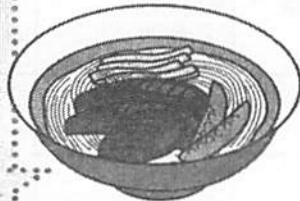
沖縄料理の定番、ゴーヤーチャンプルーで夏バテ予防しましょう。

各地のそうめん料理を食べてみよう!



なすそうめん

なすとそうめんを組み合わせた料理で、香川県や石川県、三重県などで食べられています。



ばち汁

兵庫県の郷土料理。そうめんを製造する際にできる端の部分「ばち」を使った汁物です。



鯛そうめん

ゆでたそうめんの上に、姿煮にした鯛を飾ったもの。瀬戸内海沿岸地域で、お祝いのときに食べられています。



油そうめん

鹿児島県奄美地域の郷土料理。油で豚肉や野菜を炒め、だし汁とゆでたそうめんを合わせた料理です。



予定献立表

輪島中学校

令和2年7月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 原料	かや体温となるもの 原料	体の調子をよくするもの 原料	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
7	1	水	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 ハンサムスー、 くだもの	牛乳、豆腐、 豚挽肉、 大豆ミート	米、油、砂糖、でん粉、 はるさめ、 ごま	たまねぎ、にんにく、にんじん、 にんにく、しょうが、椎茸、 きゅうり、キャベツ、果物	827	31.9	22.9
	2	木	アスパラと卵のトースト、牛乳、 クラムチャウダー、 フルーツポンチ	ベーコン、卵、 チーズ、牛乳、 あさり	パン、じゃがいも、 バター、ナタデココ、 砂糖	アスパラガス、たまねぎ、 にんじん、コーン、パイナップル、 みかん、もも、バナナ	820	27.6	29.8
	3	金	ごはん、牛乳、梅味噌汁、 イカメンチカツ、 大豆の磯煮	牛乳、油揚げ、大豆、 イカメンチカツ、 豚肉、ひじき	米、じゃがいも、 ごま、油、砂糖	人参、玉ねぎ、えのきたけ、 ほうれんそう、梅、 こんにゃく、いんげん	817	28.5	22.9
	6	月	ごはん、牛乳、水餃子スープ、 さばの味噌煮、 きゅうりの酢の物	牛乳、餃子、 さば味噌煮、 わかめ	米、砂糖	青梗菜、にんじん、 たけのこ、えのきたけ、 きゅうり	756	28.8	18.7
	7	火	七夕給食 ピビンバ、牛乳、七夕汁、 マカロニサラダ、七夕デザート	牛挽肉、豚挽肉、 大豆ミート、 牛乳、なると	さくら飯、砂糖、油、 ごま、そうめん、 マカロニ、ゼリー	しょうが、にんにく、もやし、 ごまつな、にんじん、しいたけ、 たまねぎ、オクラ、きゅうり	915	30.1	28.8
	8	水	鯉魚とく給食 ごはん、牛乳、かきたま汁、 輪島ふぐの米粉揚げ、 アスパラサラダ	牛乳、卵、鶏肉、 とうふ、ふぐ、 チーズ、筍、わかめ	米、 じゃがいも、 でん粉、米粉、油	ほうれんそう、えのきたけ、 しいたけ、きゅうり、 アスパラガス、キャベツ、 赤ピーマン	881	46.4	27.2
	9	木	ココア揚げパン、牛乳、ビーフンスープ、 ミートボール、 ブロッコリーのごまあえ	牛乳、豚肉、 ミートボール	パン、油、 グラニュー糖、粉糖、 ビーフン、ごま、砂糖	にんじん、たけのこ、たまねぎ、 青梗菜、ブロッコリー、 鶏天	762	30.8	26.7
	10	金	ごはん、牛乳、筑前煮、 ゆかり漬け、 チーズ	牛乳、鶏肉、 うずら卵、 チーズ	米、 じゃがいも、 砂糖、油	ごぼう、人参、筍、こんにゃく、 いんげん、しいたけ、キャベツ、 きゅうり、だいこん、しそ	781	27.2	16.5
	13	月	ごはん、牛乳、味噌汁、 豚肉とピーマンの細切り炒め、 小松菜の炒め煮	牛乳、豆腐、 豚肉、油揚げ、 わかめ	米、じゃがいも、 でん粉、油、 砂糖、ごま	にんじん、しょうが、 ピーマン、ごまつな	874	31.7	28.1
	14	火	ごはん、牛乳、八宝菜、 かぼちゃ挽肉フライ、 梅味はるさめサラダ	牛乳、いか、あさり、 豚肉、うずら卵、 挽肉、かまぼこ	米、油、 でん粉、 はるさめ、砂糖	筍、しいたけ、玉ねぎ、人参、 小松菜、青梗菜、もやし、 しょうが、にんにく、胡瓜、梅	897	30.9	25.9
	15	水	夏野菜のカレーワインナーのせ、 牛乳、フルーツのゼリーあえ	豚挽肉、大豆ミート、 チーズ、ワインナー、 牛乳	むぎ飯、じゃがいも、 ゼリー、 ナタデココ	人参、ピーマン、なす、コーン、 ズッキーニ、玉ねぎ、しょうが、 にんにく、トマト、りんご	966	29.5	31.8
	16	木	ミルク食パン、牛乳、ジャム、 アスパラのクリームスープ、 ラザニア風、 わかめサラダ	牛乳、ベーコン、 あさり、豚挽肉、 生クリーム、チーズ、 わかめ	パン、じゃがいも、 バター、米粉、 マカロニ、油、砂糖、 ごま、ジャム	アスパラガス、たまねぎ、 にんじん、にんにく、 トマト、キャベツ、きゅうり	820	29.6	29.2
	17	金	飛梅ごはん、牛乳、 柳川風煮、 きゅうりの南蛮漬	牛乳、 豚肉、卵	米、 ふ、砂糖、 油	梅、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、ごまつな、 きゅうり	719	28.4	16.9
	20	月	わかめごはん、牛乳、 韓国風肉じゃが、 小松菜のナムル	わかめ、牛乳、 豚肉、 たまごそぼろ	米、砂糖、油、 じゃがいも、 ごま	りんご、しらたき、にんにく、 たまねぎ、にんじん、いんげん、 ねぎ、ごまつな、キャベツ	769	26.3	17.0
	21	火	ごはん、牛乳、豚汁、 石川県産豆アジ唐揚げ、 アスパラベーコン	牛乳、豚肉、 とうふ、豆アジ、 ベーコン	米、 じゃがいも、 油、バター	にんじん、こんにゃく、ねぎ、 だいこん、ごまつな、 アスパラガス、コーン	803	27.6	21.4
	22	水	ごはん、牛乳、筍わかめとキムチのスープ、 ヤンニオンチキン野菜のごまあえ、 ホワイトミニ	牛乳、豚肉、 卵、鶏肉、 筍、わかめ	米、油、ごま、米粉、 でん粉、砂糖、 ホワイトミニ	えのきたけ、人参、ねぎ、にら、 キムチ、にんにく、しょうが、 りんご、キャベツ、ごまつな	906	31.7	33.2
	27	月	ごはん、牛乳、すまし汁、 とびうおの磯辺フライ、 五目豆、梅干し	牛乳、なると、飛魚、 卵、大豆、 鶏肉、梅のり	米、薄力粉、 パン粉、油、 砂糖	しめじ、ごまつな、 こんにゃく、人参、 えだまめ、梅干し	773	35.5	18.9
	28	火	ごはん、牛乳、トマトとたまごのスープ、 ハンバーグ、 ゆでブロッコリー、くだもの	牛乳、卵、 ベーコン、 ハンバーグ	米、 じゃがいも、 油、砂糖	トマト、たまねぎ、しょうが、 パセリ、ブロッコリー、 くだもの	878	31.9	27.6
	29	水	鯉魚とく給食 能登牛カレー、牛乳、 グリーンサラダ、デザート	能登牛、 チーズ、 牛乳	むぎ飯、 じゃがいも、 バター	にんにく、玉ねぎ、しょうが、 人参、りんご、アスパラガス、 キャベツ、きゅうり	948	27.5	31.7
	30	木	伊勢給食 セルフワインナードッグ、牛乳、 冬瓜のスープ、ゴーヤーチャンプルー、 シークワサータルト	ワインナー、牛乳、 豚肉、ベーコン、 たまごそぼろ	パン、 砂糖、油、 シークワサータルト	とうがん、にんじん、 いんげん、にがり、 キャベツ、もやし	838	31.0	38.3
	31	金	しそごはん、牛乳、かきたま汁、 えび揚げ餃子、 きゅうりの塩昆布漬	牛乳、卵、 とうふ、かまぼこ、 昆布	むぎ飯、 でん粉、油	しそ、ごまつな、しいたけ、 えのきたけ、きゅうり、 にんじん	749	25.1	23.3

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。