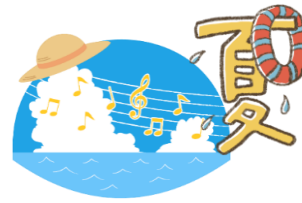


給食だより 7月

呉市教育委員会
学校施設課



令和5年7月 中学校給食献立表

7月になると、待ちに待った夏休み！規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調を整えて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

夏を元気にすごすために...

なんでも食べよう！よくかんで



つめたいものは ほどほどに



やさいやくだもの たっぷりと



すいぶん補給に気をつけよう



みんなに大切 朝ごはん

クイズにチャレンジ！！

き	お	く	ら
び	ゆ	と	ま
し	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように、たて、横、ななめに隠れている夏野菜をさがしましょう。

*例の「とまと」以外にあと4つあります。

*文字は一度しか使えません。



夏に不足しがちな水分がたっぷり！



ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防に

夏の食生活

★元気ポイント1 早ね早起き朝ごはん

元気に過ごすためには、早ね早起きをして朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。また、生活リズムを整えるために毎日続けることが大切です。



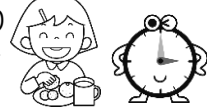
★元気ポイント2 じょうずに水分補給しよう！

汗を多くかく夏場は、上手な水分補給が必要です。水分補給は、のどが渇いてからでは遅いので、のどが渇く前に水分を摂ることが重要です。普段の水分補給は、水や麦茶、牛乳などで十分です。運動などで汗をたくさんかく時は、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクなどを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



★元気ポイント3 間食は時間と量を決めて！

間食を食事の直前に食べると、三度の食事がしっかり食べられなくなります。時間と量を決めて食べるようにしましょう。



夏こそ「みそ汁」で元気に！

おすすめポイント①

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉、魚など、何でも入れられるのがみそ汁のよいところです。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

おすすめポイント②

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べ物ばかり摂っていると、体がお疲れモードになってしまいます。みそ汁を飲むことで、体の中からじんわり温まります。

おすすめポイント③

熱中症も心配なこの季節です。汗で失った塩分は、みそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果があります。暑さに負けない体をつくりましょう。

月	火	水	木	金
3 ごはん、牛乳 白身魚の洋風焼き 高野豆腐のかき揚げ 八宝菜 大学いも エネルギー 836 kcal	4 ごはん、牛乳 メキシカンな 鶏のから揚げ ほうれん草ソテー ゆずドレサラダ パイン缶 エネルギー 848 kcal	5 ごはん、牛乳 てりやき豆腐ハンバーグ フライドポテト ポイルブロッコリー 塩やきそば ひじきサラダ エネルギー 809 kcal	6 ごはん、牛乳 コロッケ キャベツソテー 肉団子の甘酢あんかけ インゲンツナ和え ふりかけ 旬の食材：インゲン エネルギー 867 kcal	7 行事食：七夕 ピラフ、牛乳 とりの磯辺天ぷら もやしの炒め物 ちよこっとそうめん アスパラごま和え 七夕ポンチ 小袋天つゆ エネルギー 857 kcal
10 ごはん、牛乳 メンチカツ キャベツソテー ブーティン 枝豆 世界の料理：カナダ 旬の食材：枝豆 エネルギー 856 kcal	11 ごはん、牛乳 さばの蒲焼き風 小松菜のじゃこ炒め 豆腐チャンプル にんじんシリシリ 郷土料理：沖縄県 エネルギー 844 kcal	12 テーブルロール、牛乳 じゃじゃ麺 蒸しゅうまい ボークチャップ ブロッコリーツナ和え 郷土料理：岩手県 エネルギー 820 kcal	13 ごはん、牛乳 豚肉のピリッと炒め フライドポテト りっちゃんのサラダ ほうれん草のナムル むかん 皮むかんでえーよ！ エネルギー 819 kcal	14 ごはん、牛乳 チキン南蛮 二色ソテー 糸こんにゃくの ピリ辛炒め ミックス缶 小袋ノンエッグタルタルソース 郷土料理：宮崎県 エネルギー 841 kcal
17 海の日 エネルギー 804 kcal	18 ごはん、牛乳 ヒレカツ スパゲティソテー 肉じゃが よろこぶキャベツ エネルギー 804 kcal	19 ごはん、牛乳 油淋魚(ユリヨイ) ほうれん草ソテー 春雨の五目炒め ミートボール エネルギー 804 kcal	20 全員中止 1学期終業式 エネルギー 826 kcal	

みんなで給食を食べよう

◆翌月から給食を希望される場合...
締切日までに学校へ
『中学校給食変更申込書』を提出してください。
(月単位で変更できます)



《マークの説明》

- スプーンがあると食べやすいですよ
- 汁物がある日です
- 小袋類がある日です

熱中症にならないために.....
こまめに水分補給を



七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといいます。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕に夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

給食では、7月7日に、ちよこっとそうめん、星形のコナテココがはいった七夕ポンチを提供します。



(参考資料：非常食(農林水産省)、給食ニュース、たよりになるね！食育ブック(少年写真新聞社)、ちゃぐりん(家の光協会))

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

ウチノ給食

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和5年7月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小 麦	そば	落花生	え び	か に
3	月	ごはん	ごはん（米）							
		白身魚の洋風焼き	（冷）ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・玉ねぎ・乾燥パセリ・ノンエッグマヨネーズ・食油							
		高野豆腐のかきあげ	高野豆腐・こいくちしょうゆ・むきえび（冷）・キャベツ・玉ねぎ・天ぷら粉・食油・お好みソース			●				●
		八宝菜	豚肉・酒・食油・人参・玉ねぎ・干しいたけ・白菜・こいくちしょうゆ・食塩・中華だし・でん粉			●				
		大学いも	（冷）さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
牛乳	牛乳	●								
4	火	ごはん	ごはん（米）							
		メキシカンな鶏のから揚げ	鶏肉・でん粉・酒・こいくちしょうゆ・チリパウダー・おろししょうが・こしょう・食油			●				
		ほうれん草ソテー	（冷）ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう							
		ゆずドレッシング	キャベツ・人参・きゅうり・（冷）カーネルコーン・ローズハム・柚子かつおドレッシング			●				
		パイナップル	パイナップル缶詰							
牛乳	牛乳	●								
5	水	ごはん	ごはん（米）							
		てりやき豆腐ハンバーグ	（冷）豆腐ハンバーグ（玉ねぎ・豆腐・鶏肉・でん粉）・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・でん粉			●				
		フライドポテト	（冷）皮付きポテト・食油・食塩							
		ポイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー・食塩							
		塩やきそば	中華そば・キャベツ・（冷）赤パプリカ・豚肉・食塩・こしょう・食油・中華だし			●				
ひじきサラダ	干ひじき・かにかまフレーク・きゅうり・（冷）カーネルコーン・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				●		
牛乳	牛乳	●								
6	木	ごはん	ごはん（米）							
		コロッケ	（冷）コロッケ（ばれいしょ・玉ねぎ・砂糖・牛肉・しょうゆ・パン粉・小麦粉）・食油	●	●					
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		肉団子の甘酢あんかけ	（冷）チキンボール・食油・玉ねぎ・人参・青ピーマン・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・中華だし・でん粉			●				
		インゲンツナ和え	（冷）さやいんげん・まぐろ油漬・人参・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
ふりかけ	やさしいふりかけ（鯉削り節・砂糖・みりん・青のり・食塩・黒のり）									
牛乳	牛乳	●								
7	金	ピラフ	ごはん（米）・バター風醬油ピラフ（マーガリン・まいたけ・しょうゆ・人参・チキンエキス）	●	●					
		とりの磯辺天ぷら	鶏肉・こいくちしょうゆ・酒・天ぷら粉・青のり・食油			●				
		もやし炒め	太もやし・食塩・こしょう・食油							
		ちよこっとそうめん	そうめん（乾）・きゅうり・かにかまフレーク			●				●
		アスパラごま和え	（冷）アスパラガス・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
七塔ポンチ	（冷）星型ナタデココ・みかん缶詰・パイナップル缶詰									
小袋天つゆ	小袋天つゆ（砂糖・しょうゆ・節類エキス・こんぶエキス・食塩）			●						
牛乳	牛乳	●								
10	月	ごはん	ごはん（米）							
		メンチカツ	（冷）メンチカツ（キャベツ・豚肉・鶏肉・パン粉・小麦粉）・食油・ケチャップ・お好みソース			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		フーティン	じゃがいも・食油・お好みソース・ケチャップ・赤ワイン・シュレッドチーズ	●	●					
		枝豆	（冷）枝豆・食塩							
牛乳	牛乳	●								
11	火	ごはん	ごはん（米）							
		さばの蒲焼き風	（冷）さば切り身・酒・おろししょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・白いりごま			●				
		小松菜のじゃこ炒め	（冷）小松菜・しらすずし・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		豆腐チャンプル	豚肉・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・人参・キャベツ・木綿豆腐・食油・ごま油・食塩・こしょう			●				
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ油漬・（冷）カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●				
牛乳	牛乳	●								
12	水	テーブルロール	テーブルロール（小麦粉・砂糖・マーガリン・食塩・パン酵母）	●	●					
		じゃじゃ麺	ゆでうどん・食油・きゅうり・鶏肉・たけのこ水煮・おろしにんにく・おろししょうが・赤みそ・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・ごま油			●				
		蒸しゅうまい	（冷）しゅうまい（豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうが・小麦粉）			●				
		ポークチャップ	豚肉・マカロニ・玉ねぎ・人参・食油・（冷）グリーンピース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう			●				
		ブロッコリーツナ和え	まぐろ油漬・（冷）ブロッコリー・人参・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
牛乳	牛乳	●								
13	木	ごはん	ごはん（米）							
		豚肉のピリッと炒め	豚肉・人参・玉ねぎ・白菜・食油・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし・上白糖・コチュジャン・でん粉			●				
		フライドポテト	（冷）フレンチポテトクリンクル・食油・食塩							
		りっちゃんサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・（冷）カーネルコーン・ローズハム・塩昆布・糸削り節・オリーブ油・りんご酢・上白糖・食塩・こしょう			●				
		ほうれん草のナムル	（冷）ほうれん草・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・食塩・ごま油・白いりごま			●				
むかん	（冷）むかん									
牛乳	牛乳	●								
14	金	ごはん	ごはん（米）							
		チキン南蛮	鶏肉・食塩・酒・こしょう・でん粉・食油・粉とうがらし・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖			●				
		三色ソテー	太もやし・人参・食油・食塩・こしょう							
		糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく・鶏肉・たまねぎ・（冷）赤パプリカ・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ミックス缶詰	みかん缶詰・パイナップル缶詰							
小袋ノンエッグタルタルソース	小袋ノンエッグタルタルソース（食用植物油脂・醸造酢・砂糖・ビクルス・玉ねぎ・乾燥パセリ）									
牛乳	牛乳	●								

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小 麦	そば	落花生	え び	か に
18	火	ごはん	ごはん（米）							
		ヒレカツ	（冷）ヒレカツ（豚肉・でん粉・パン粉）・食油・ケチャップ・ウスターソース			●				
		スパゲティソテー	スパゲティ・食塩・食油・玉ねぎ・ポークウインナー・コンソメ・こしょう			●				
		肉じゃが	牛肉・じゃがいも・糸こんにゃく・玉ねぎ・人参・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		よるこぶキャベツ	キャベツ・人参・塩昆布			●				
牛乳	牛乳	●								
19	水	ごはん	ごはん（米）							
		油淋魚	（冷）ホキ切り身・酒・こしょう・でん粉・食油・葉ねぎ・おろししょうが・おろしにんにく・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・粉とうがらし			●				
		ほうれん草ソテー	（冷）ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう							
		春雨の五目炒め	春雨・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・青ピーマン・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ミートボール	（冷）チキンボール・食油・ケチャップ・ウスターソース							
牛乳	牛乳	●								
20	木	ごはん	ごはん（米）							
		豚すき	豚肉・食油・焼き豆腐・糸こんにゃく・人参・白菜・ごぼう・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●				
		揚げぎょうざ	（冷）ぎょうざ（キャベツ・玉ねぎ・豚肉・鶏肉・しょうゆ・にんにく・しょうが）・食油			●				
		ざっぱりマカロニサラダ	マカロニ・食塩・（冷）カーネルコーン・きゅうり・人参・玉ねぎ・オリーブ油・りんご酢・上白糖・食塩・こしょう・レモン果汁			●				
		ヨーグルト	ソファール元気ヨーグルト			●				
牛乳	牛乳	●								

単 位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	833kcal	16%	347mg	3.9mg	295μgRE	0.4mg	1.9mg	33mg	4.1g	2.7g
基 準	830kcal	1.3~2.0%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7.0g	2.5g

- ・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。
- ・食材の表記において、下味等、調理工程順に表記しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。
- ・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション（同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの）については記載しておりません。