

給食だより7月

呉市教育委員会
学校施設課



令和6年7月 中学校給食献立表

7月は、本格的な夏の始まりです。暑い日が続くと体力を消耗し、疲れがたまりやすくなります。また、食欲もなくなり、さっぱりしているものだけの食事や冷たい飲み物を飲む機会が多くなってきます。しかし、このような時期だからこそ、規則正しい生活をし、バランスのとれた食事をするように心がけましょう。



夏を元気に過ごすために

～夏の食事は、特に次のようなことに心がけましょう。～



①1日3食きちんと食べましょう。

1食でも食事を抜くと、必要な栄養が不足します。特に朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

②たんぱく質を含む食品をたっぷり食べましょう。

食欲がない時は、うどんやそうめんなどの単品料理に偏りがちですが、麺類だけの食事はたんぱく質が不足してしまいます。肉や魚を使った主菜になるおかずも食べましょう。

③ビタミンを含む食品を上手にとりましょう。

ビタミンは、エネルギー代謝を助ける働きをします。汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、野菜や果物でしっかり補いましょう。

食欲をそそる工夫

★酸味を使ったさっぱり料理

天ぷらや焼き魚にレモン汁をかける。サラダや酢の物などを取り入れる。



★冷たい料理

冷や奴、サラダ、冷製スープなどを取り入れる。



★香りや辛みのアクセント

しそ、みょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料を使う。



水分補給を忘れずに！



水分の働き

体内の水分は、体の機能を正常に保つために重要な役割をしています。また、人間の体は体温を一定に保つために、水分を蒸発させています。暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分がたくさん失われています。このほかにも、代謝物の排泄などにも水分が使われています。使われた分の水分はこまめに補給する必要があります。

おすすめの飲み物

麦茶、水、牛乳などで上手に補いましょう。甘い飲み物はほどほどに。スポーツ飲料も糖分が多いので、飲み過ぎないようにしましょう。



〈参考資料：給食&食育だよりセレクトブック（少年写真新聞社）〉

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>ごはん、牛乳 夏野菜のドライカレー 小松菜コーンソテー ジャーマンポテト レバーの甘辛揚げ</p> <p>エネルギー 831 kcal</p>	<p>2</p> <p>ごはん、牛乳 トンテキ ポイルキャベツ 他人煮 インゲンおかかがらめ</p> <p>旬の食材：インゲン</p> <p>エネルギー 822 kcal</p>	<p>3</p> <p>ごはん、牛乳 白身魚のフリット アスパラコーンソテー ひよこ豆のトマト煮 ほうれん草のナムル</p> <p>パリ五輪応援メニュー</p> <p>エネルギー 754 kcal</p>	<p>4</p> <p>ごはん、牛乳 コロッケ ポイルブロッコリー チキンボールのトマト煮 切干大根のツナ和え</p> <p>エネルギー 854 kcal</p>	<p>5</p> <p>ごはん、牛乳 鶏の磯辺天ぷら キャベツのじゃこ炒め そうめん よろこぶもやし 七夕ポンチ 小袋天つゆ</p> <p>行事食：七夕</p> <p>エネルギー 903 kcal</p>
<p>8</p> <p>ごはん、牛乳 タラフライ ほうれん草のソテー 三色丼の具 枝豆 小袋お好みソース</p> <p>旬の食材：枝豆</p> <p>エネルギー 861 kcal</p>	<p>9</p> <p>ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ トマトスパゲティ カルちゃんサラダ 大学かぼちゃ</p> <p>エネルギー 782 kcal</p>	<p>10</p> <p>ごはん、牛乳 ささみのチーズフライ インゲンソテー パンネアラビアータ みかん缶 ふりかけ</p> <p>エネルギー 787 kcal</p>	<p>11</p> <p>ごはん、牛乳 さばのみそ煮 がんも・大根煮 塩焼きそば もやしのナムル</p> <p>エネルギー 816 kcal</p>	<p>12</p> <p>ごはん、牛乳 カレー ヒレカツ グリーンポテト 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのごま和え</p> <p>エネルギー 866 kcal</p>
<p>15</p> <p>海の日</p> <p>エネルギー 786 kcal</p>	<p>16</p> <p>ごはん、牛乳 さわらのかば焼き風 ほうれん草のソテー 小松菜と春雨の炒め物 ひじきの炒め煮</p> <p>不足しがちな鉄分：ほうれん草</p> <p>エネルギー 786 kcal</p>	<p>17</p> <p>テーブルロール、牛乳 じゃじゃめん 揚げしゅうまい 大根とツナのサラダ たらこポテト</p> <p>郷土料理：岩手県</p> <p>エネルギー 755 kcal</p>	<p>18</p> <p>ごはん、発酵乳 ヤンニョムチキン 二色ソテー 豆腐の中華煮込み キャベツのごま酢和え</p> <p>エネルギー 830 kcal</p>	

《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
- 卵料理の日です
- 小袋類がある日です

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)



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



七夕

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われています。

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。七夕には、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5日(金)に星形のナタデココが入った七夕ポンチをとりいれています。



※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。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和6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	くるみ	日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ							
1	月	ごはん	ごはん（米）									17	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、イースト）		●	●												
		夏野菜のドライカレー	鶏肉・たまねぎ・にんじん・大豆（蒸・八割）・なす・青ピーマン・食油・おろしにんにく・おろししょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう														じゃじゃめん	ゆでうどん・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・食油・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			●									
		小松菜コーンソテー	（冷）小松菜・（冷）カーネルコーン・にんじん・食油・食塩・こしょう														揚げしゅうまい	ポークしゅうまい（豚肉、鶏肉、たまねぎ、小麦粉）・食油			●									
		ジャーマンポテト	ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・乾燥パセリ・食油・コンソメ・食塩・こしょう			●											大根とツナのサラダ	だいこん・きゅうり・にんじん・まぐろ水煮・食油・食酢・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ・上白糖			●									
		レバーの甘辛揚げ	カットレバーミニでん粉付（中学）・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん・トウバンジャン			●											たらこポテト	たらこ（切れ子）・じゃがいも・たまねぎ・食油・食塩・こしょう												
		牛乳	牛乳	●										牛乳	牛乳		●													
2	火	ごはん	ごはん（米）									18	木	ごはん	ごはん（米）															
		トンテキ	豚肉・酒・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・ウスターソース・ケチャップ・みりん・おろしにんにく・でん粉			●										ヤンニョムチキン	鶏肉・おろししょうが・酒・おろしにんにく・でん粉・食油・コチュジャン・ケチャップ・みりん・酒・水・白いりごま													
		ポイルキャベツ	キャベツ・にんじん・食塩														二色ソテー	太もやし・（冷）赤パプリカ（千切り）・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●									
		★他人煮	牛肉・（冷）殺菌液卵・糸こんにゃく・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・食塩	●		●											豆腐の中華煮込み	豚肉・木綿豆腐・たまねぎ・はくさい・にんじん・葉ねぎ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉			●									
		インゲンおかかがらめ	（冷）いんげんまめカット・にんじん・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・糸削り節			●											キャベツのごま酢和え	キャベツ・にんじん・しらす干し・白いりごま・食酢・上白糖・食塩												
		牛乳	牛乳	●										牛乳	牛乳		●													
3	水	ごはん	ごはん（米）											白身魚のフリット	（冷）ホキ切り身50g・酒・食塩・天ぷら粉・食油															
		アスパラコーンソテー	（冷）カーネルコーン・たまねぎ・（冷）アスパラガス・食油・食塩・こしょう														ひよこ豆のトマト煮	鶏肉・ひよこ豆・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・食油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・上白糖・食塩・こしょう			●									
		ほうれん草のナムル	（冷）ほうれん草・にんじん・中華だし・こいくちしょうゆ・食塩・ごま油・白いりごま														牛乳	牛乳		●										
		ごはん	ごはん（米）														コロッケ	（冷）ビーフコロッケ（じゃがいも、牛肉、たまねぎ、でん粉、しょうゆ、パン粉）・食油			●									
		ポイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー・食塩														チキンボールのトマト煮	（冷）チキンボール・食油・たまねぎ・にんじん・食油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・上白糖・食塩・こしょう			●									
		牛乳	牛乳	●										切干大根のツナ和え	切干大根・（冷）小松菜・にんじん・まぐろ水煮・食塩・うすくちしょうゆ・胡麻ドレッシングクリーミー			●												
4	木	ごはん	ごはん（米）											ごはん	ごはん（米）															
		鶏の磯辺天ぷら	鶏肉・酒・おろししょうが・こいくちしょうゆ・天ぷら粉・青のり・食塩・食油			●											キャベツのじゃこ炒め	キャベツ・しらす干し・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●									
		そうめん	そうめん（乾）・きゅうり・かにかまフレーク・GK星ちらし蒲鉾（黄色）・小袋天つゆ			●					●						よろこぶもやし	太もやし・にんじん・塩昆布			●									
		七タボンチ	☆型ナタデココ・みかん缶詰・パイナップル缶詰・カットゼリー（サイダー）														牛乳	牛乳		●										
		ごはん	ごはん（米）														タラフライ	（冷）タラフライ60g（フタスタラ、パン粉、小麦粉）・食油・8gお好みソース			●									
		牛乳	牛乳	●										ほうれん草のソテー	（冷）ほうれん草・にんじん・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●												
5	金	ごはん	ごはん（米）											★三色丼の具	鶏肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・食油・（冷）殺菌液卵・食塩・上白糖・食油・（冷）グリーンピース	●		●												
		枝豆	（冷）枝豆・食塩														牛乳	牛乳		●										
		豆腐ハンバーグ	（冷）豆腐ハンバーグ（たまねぎ、にんじん、えだまめ、鶏肉、豆腐、パン粉）・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・でん粉			●												トマトスバグティ	スバグティ（干）・食塩・食油・たまねぎ・食油・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう・乾燥パセリ			●								
		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮・しらす干し・キャベツ・（冷）小松菜・にんじん・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーミー			●											大学かぼちゃ	かぼちゃ・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ・水			●									
		牛乳	牛乳	●														牛乳	牛乳		●									
8	月	ごはん	ごはん（米）											ささみのチーズフライ	チーズ入りささみフライ（鶏肉、パン粉、小麦粉、プロセスチーズ）・食油		●	●												
		インゲンソテー	（冷）いんげんまめカット・たまねぎ・食油・食塩・こしょう														ペンネアラビアータ	ペンネ・たまねぎ・ベーコン・食油・食塩・こしょう・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・乾燥パセリ			●									
		みかん缶	みかん缶詰														ふりかけ	お魚ふりかけ（混合削り節粉末、砂糖、ごま、しょうゆ、みりん、青のり）			●									
		牛乳	牛乳	●														牛乳	牛乳		●									
		ごはん	ごはん（米）														さばの味噌煮	（冷）さば切り身50g・おろししょうが・中みそ・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・酒・水			●									
		牛乳	牛乳	●										がんと・大根煮	ひとくちがんと・だいこん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん・水			●												
9	火	ごはん	ごはん（米）											塩焼きそば	中華そば・キャベツ・青ピーマン・豚肉・食塩・こしょう・食油・中華だし			●												
		もやしのナムル	太もやし・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・白いりごま・中華だし			●											牛乳	牛乳		●										
		牛乳	牛乳	●														牛乳	牛乳		●									
		ごはん	ごはん（米）															ヒレカツ	（冷）ヒレカツ2個（豚肉、パン粉、でん粉、植物油脂）・食油			●								
				牛乳	牛乳	●												グリーンポテト	じゃがいも・乾燥パセリ・食塩・こしょう											
10	水	ごはん	ごはん（米）											★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐（細切）・たまねぎ・にんじん・（冷）殺菌液卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし・水	●		●												
		ブロッコリーのごま和え	（冷）ブロッコリー・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま														カレー	カレー ビーフレトルトパウチ			●									
		牛乳	牛乳	●														牛乳	牛乳		●									
		ごはん	ごはん（米）															牛乳	牛乳		●									
				牛乳	牛乳	●													牛乳	牛乳		●								
12	金	ごはん	ごはん（米）											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	819kcal	1.5%	359mg	4.4mg	684μgRE	0.4mg	0.6mg	33mg	4.5g			2.6g																
		基 準	830kcal	1.3~2.0%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7g			2.5g																
		ごはん	ごはん（米）															牛乳	牛乳		●									
				牛乳	牛乳	●													牛乳	牛乳		●								
16	火	ごはん	ごはん（米）											さわらのかば焼き風	（冷）さわら切り身50g・酒・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・粉とうがらし・上白糖・みりん・水			●												
		ほうれん草のソテー	（冷）ほうれん草・ベーコン・食油・食塩・こしょう														小松菜と春雨の炒め物	はるさめ・（冷）小松菜・豚肉・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・食油・ごま油・中華だし・上白糖・こいくちしょうゆ・オイスターソース			●									
		ひじきの炒め煮	カット油揚げ・干ひじき・にんじん・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・水・（冷）グリーンピース			●											牛乳	牛乳		●										
		牛乳	牛乳	●														牛乳	牛乳		●									
				牛乳	牛乳	●													牛乳	牛乳		●								

・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8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。