



# 令和3年度7月分 予定献立表



1学期の給食最終日は、7月19日(月)です。

給食目標:夏の健康と食事について考えよう

新宮町立新宮東中学校

食育ウィーク ↓

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	使われている食品と体内での主な働き						熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
					1群:たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類				
1	木	○	食パン	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ 豆乳クリームシチュー ミルメーク(コーヒー)	ハンバーグ 鶏肉・豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・コーン	食パン・砂糖 じゃがいも 小麦粉 ミルメーク	オリーブ油 菜種油 大豆バター	848	33.6	31.7	
2	金	○	麦ごはん	なすのピリ辛煮 ハンパソウザラダ アーモンドカル	厚揚げ・豚肉 豆板醤・鶏肉	牛乳	人参	なす・生姜 にんにく・玉ねぎ・枝豆 さゆり・もやし・レモン	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油・ごま ごま油 アーモンドカル	821	31.3	26.3	
行事食:七夕				鶏のから揚げ ゆで枝豆 すまし汁 七夕巨峰ゼリー	鶏肉・油揚げ 卵・ゆば 豆腐	牛乳	人参・絹さや ねぎ	ごぼう・しいたけ えのきだけ・かんぴょう にんにく・生姜 枝豆	米・砂糖 麩・でん粉 巨峰ゼリー	菜種油 ごま	842	35.0	30.3	
5	月	○	七夕ちらし細切のり											
6	火	○	ココア揚げパン	ポトフ フレンチサラダ 冷凍パン	鶏肉・ハム ウインナー	牛乳	人参・パセリ ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ コーン・きゅうり パイン	コッペパン 砂糖・マカロニ じゃがいも	菜種油・ココア オリーブ油	803	28.3	30.9	
7	水	チャレンジ!バランス弁当												
8	木	○	ぶどうパン	おからオムレツ・ケチャップ ひよこ豆のカレースープ ヨーグルト	ベーコン・卵 ひよこ豆・鶏肉 おから・豆乳クリーム	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	ぶどうパン 砂糖	菜種油 カレールウ	821	34.2	29.6	
9	金	○	麦ごはん	肉じゃが 小松菜のソテー うめぼし・のり	牛肉・厚揚げ ウインナー	牛乳 やきのり	人参 小松菜	玉ねぎ・枝豆 糸こんにゃく・生姜 コーン・うめぼし	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	802	27.9	22.5	
12	月	○	麦ごはん	さばの塩麴焼き 昆布和え スタミナ豚汁	さば 豚肉・油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	キャベツ・大根 ごぼう・こんにゃく にんにく	米・麦 じゃがいも	菜種油 ごま	852	30.8	30.8	
13	火	○	食パン ブルーベリージャム	スパゲティミートソース フルーツポンチ	牛肉・豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム みかん・パイン・もも	食パン・スパゲティ ブルーベリージャム マスカットゼリー	菜種油 ハヤシルウ 大豆バター	840	29.1	23.8	
14	水	○	牛飯	ホキフライ ごぼうといんげんのゴマネーズ すまし汁	牛肉・豆腐 かまぼこ・ツナ ホキ	牛乳 わかめ	人参・ねぎ いんげん	玉ねぎ・こんにゃく ごぼう・コーン えのきだけ	米・砂糖 麩	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	800	28.6	28.2	
15	木	○	キャロットパン	ポテトのチーズ焼 野菜と大麦のスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ・トマト ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく	キャロットパン 大麦 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	815	28.0	35.9	
16	金	○	麦ごはん	麻婆春雨 ナムル 春巻	厚揚げ・豚肉 みそ・豆板醤 甜麺醬・春巻	牛乳	人参・にら ほうれん草	玉ねぎ・椎茸 生姜・にんにく もやし	米・麦 春雨・砂糖	菜種油 ごま油 ごま	884	26.3	30.4	
19	月	○	麦ごはん	カレー キャベツとハムのサラダ アロエヨーグルト	牛肉・ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆 にんにく・生姜・りんご キャベツ・コーン・レモン	米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 カレールウ	864	29.5	24.5	

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※献立内容などのお問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。(092-963-0085)

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。7月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
玉ねぎ	九州産・他	もやし	福岡	さば	ノルウェー
じゃがいも・人参	九州産・他	にら	大分・熊本	ホキフライ	ニュージーランド・アルゼンチン・チリ
キャベツ	福岡・鹿児島・大分	なす	福岡・熊本		
きゅうり	福岡・佐賀	えだまめ	タイ産・台湾産他		
小松菜	福岡	大根	熊本		



「一汁二菜」「一汁三菜」の食事を意識しよう! ~食器を正しく並べて、自分の食生活を確認しよう~

副菜

主菜

主食

汁



和食は「一汁二菜」や「一汁三菜」の食事形態を基本としています。食器の置き方にも決まりがあり、安土・桃山時代から伝わる伝統的な食文化の一つです。

主食のご飯はエネルギー源、主菜の魚や肉のおかずはたんぱく源、副菜の野菜のおかずはビタミン、ミネラル、食物繊維を摂ることができるため、これらをそろえると自然に栄養のバランスが整うようになっています。さらに、食器を正しい位置に置くことで、不足している栄養がわかります。日頃から、「一汁二菜」「一汁三菜」の食事を意識して、正しい位置で確認しながら、自分の食生活を整えていくことができますよ。