



令和6年7月学校給食予定献立表



1学期の給食最終日は、7月18日(木)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

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	月	○	麦ごはん	さばホイル焼き キムチ炒め ワントンスープ	さば・みそ 豚肉・豆腐	牛乳	人参・にら ねぎ・チンゲン菜	えのきだけ・きくらげ キムチ・玉ねぎ	米・麦 ワントン	菜種油 ごま油 ごま	758	31.4	20.8	
2	火	○	黄粉揚げパン	ポトフ コールスローサラダ ヨーグルト	鶏肉・ウインナー ハム 黄粉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	パン 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	788	30.6	29.4	
3	水	○	麦ごはん焼きのり	塩肉じゃが 小松菜ソテー かなぎ佃煮	豚肉 ベーコン	牛乳 焼きのり かなぎ	人参・小松菜 いんげん ロマネスコカリフラワー	コーン	米・麦 じゃがいも	菜種油	753	28.1	21.6	
4	木	○	コッパン	ウインナー、キャベツ、ケチャップ 豆乳クリームシチュー	鶏肉 ウインナー 豆乳・豆乳クリーム	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ・枝豆	パン じゃがいも	菜種油 大豆バター	761	34.6	29.1	
行事食:七夕														
5	金	○	七夕ちらし	キスの天ぷら 蒸し枝豆・すまし汁 七夕ゼリー	鶏肉・油揚げ 卵・豆腐 かまぼこ・キス	牛乳 わかめ	絹さや ねぎ 人参	ごぼう・椎茸 えのきだけ かんぴょう・枝豆	米・麦 麩・砂糖 小麦粉・ゼリー	菜種油	765	28.0	26.0	
8	月	○	麦ごはん	プルコギ バンサンスー 春巻き	牛肉 ハム・豆板醤 春巻	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ しょうが・にんにく きゅうり	米・麦 春雨・砂糖	菜種油 ごま油 ごま	834	25.7	31.3	
フランス料理														
9	火	○	黒糖パン	煮込みハンバーグ ラトウイユ フレンチサラダ	ハンバーグ ハム ウインナー	牛乳	トマト 人参 かぼちゃ	キャベツ・玉ねぎ・ズッキーニ 大根・マッシュルーム・なす コーン・きゅうり・にんにく	黒糖パン 砂糖	オリーブ油	795	31.0	30.7	
10	水	○	麦ごはん	さばの塩焼き 昆布和え スタミナ豚汁	さば・油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参・ねぎ	白菜・こんにゃく 大根・ごぼう にんにく	米・麦 じゃがいも	菜種油 ごま	790	29.4	30.9	
11	木	○	キャロットパン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ ミニフィッシュ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ ミニフィッシュ	人参・パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく コーン	キャロットパン 麦・じゃがいも	オリーブ油 大豆バター	767	28.0	32.2	
12	金	○	牛肉ごはん	ホキフライ ごま和え てまりふ汁	牛肉 ホキ・ちくわ かまぼこ・豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく・白菜 えのきだけ	米・麦 砂糖・パン粉 てまりふ	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	775	26.9	26.6	
16	火	○	ミルククレセントロール	スパゲッティミートソース フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・にんにく みかん・パイン もも・マッシュルーム	ミルクパン スパゲティ マスカットゼリー	菜種油 ハヤシルウ	795	27.4	20.9	
17	水	○	麦ごはんのりかつおふりかけ	赤魚の照焼 なすの炒め煮 切干大根のみそ汁	豚肉 赤魚・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 わかめ のりかつおふりかけ	ねぎ	なす・玉ねぎ 枝豆・しょうが 千切大根・しめじ	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油	752	35.5	19.6	
1学期給食最終日														
18	木	○	麦ごはん福神漬	カレー キャベツとハムのサラダ	豚肉・ハム	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・枝豆・福神漬 にんにく・しょうが キャベツ・コーン	米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 カレールウ	759	26.0	22.1	

※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。

※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。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
チンゲン菜・ごぼう	熊本	かぼちゃ	熊本・大分	ズッキーニ	宮崎・長野
キャベツ・ねぎ	福岡	きゅうり	福岡・佐賀	大根	熊本・福岡
小松菜・なす	福岡	にら	熊本・長崎		
ピーマン	鹿児島	白菜	大分		

夏休みの食生活について



1年で一番暑い季節がやってきます。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすために、夏バテや熱中症にならないよう食生活に気をつけましょう。3つのことに気をつけて、充実した夏休みを過ごしましょう。

<p>1日3食、決まった時間に食事をとろう</p> <p>朝昼夕の3食を時間を決めて食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早寝早起きも心がけて、規則正しい生活をしましょう。</p> 	<p>家庭でもカルシウムをとろう</p> <p>骨を強くするカルシウムは成長期に大切な栄養素です。給食では、1日に必要なカルシウムの50%が摂取できるように献立を作成しています。家庭の食事でも、意識的にとりましょう。</p> <p>カルシウムを多く含む食品 チーズ・ヨーグルト・小魚・豆腐・納豆・ひじき・小松菜・切り干し大根など</p> 	<p>こまめな水分補給を心がけましょう</p> <p>暑い日は、汗をかくことが多いので、こまめに水分補給をすることが大切です。ジュースやスポーツドリンクは砂糖が多く含まれているので、普段の水分補給は水かお茶がおすすめです。</p> 
---	--	--