



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: 脂肪類 油脂類						
牛乳を飲もう!	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	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	842	33.5	31.3			
2 金	○	麦ごはん	なすのピリ辛煮 バンバンジーサラダ 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 きゅうり・もやし・レモン	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油・ごま ごま油・ねりごま アーモンドカル	800	30.8	24.8				
5 月	○	麦ごはん	さばのホイル焼き キムチ炒め ワンタンスープ	さば・味噌 牛肉・鶏肉 豆腐	牛乳・わかめ	人参 ねぎ	キャベツ・もやし キムチ・玉ねぎ えのきだけ	米・麦 ワンタン	菜種油 ごま ごま油	799	31.8	26.1				
人気メニュー	6 火	○	ココア 揚げパン	ポトフ フレンチサラダ 冷凍パイン	鶏肉・ハム ワインナー	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ・キャベツ きゅうり コーン・パイン	パン・粉糖 砂糖・マカロニ じゃがいも	菜種油・ココア オリーブ油	801	28.2	30.9			
行事食:七夕	7 水	○	七夕ちらし 細切りのり	鶏のから揚げ ゆで枝豆 すまし汁 七夕ゼリー	鶏肉・油揚げ 卵 ゆば・豆腐	牛乳 のり わかめ	人参・絹さや ねぎ	ごぼう・椎茸 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(パイン入り)ゼリー	菜種油 ごま	842	35.0	30.3			
8 木	○	ぶどうパン	おからオムレツ ひよこ豆のカレースープ クリームヨーグルトバニラ	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	ふどうパン 砂糖	菜種油 カレールウ	827	33.6	29.6				
9 金	○	麦ごはん	肉じゃが 小松菜のソテー 梅干・焼きのり	牛肉・厚揚げ ワインナー	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・梅干	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	790	26.7	21.4				
夏バテ防止	12 月	○	麦ごはん	さばの塩麹焼き 昆布和え スタミナ豚汁	さば 豚肉・油揚げ 味噌	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	847	31.1	30.5			
13 火	○	食パン ブルーベリー ジャム	スペaghetti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	パン・スペaghetti 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	801	27.9	23.2				
人気メニュー	14 水	○	牛肉ごはん	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 ホキフライ	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	765	28.0	27.8			
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 バセリ・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	814	27.9	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 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 ごま	883	26.2	30.4				
1学期給食終了	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 アロエヨーグルト	牛乳 ブロッコリー	人参	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。

*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。

7月に入り、蒸し暑い日が続いています。高温多湿でからだの機能が約10%も低下するといわれています。

暑さに負けないための、3つのポイントを紹介します。



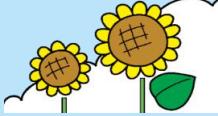
種類	主な産地	種類	主な産地
小松菜	福岡	もやし	大分
じゃがいも・人参・玉ねぎ	九州産・他	にら	宮崎・熊本
キャベツ・なす	福岡・熊本	ごぼう	宮崎・鹿児島
きゅうり・大根	熊本	ねぎ	福岡・大分

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

1 偏った食事をしない
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群Cを多く
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



暑さに負けないために
「一汁二菜」「一汁三菜」の食事を意識しましょう！



