



令和3年度7月分 予定献立表

給食目標:夏の健康と食事について考えよう



1学期の給食最終日は、7月19日(月)です。

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：油脂類 油脂類				
牛乳を飲もう！				ハンバーグマトソース 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	
1	木	○	食パン											
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				ポトフ フレンチサラダ 冷凍パイ	鶏肉・ハム ウインナー	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	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	
6	火	○	ココア 揚げパン											
行事食：七夕				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(パイ入り)ゼリー	菜種油 ごま	842	35.0	30.3	
7	水	○	七夕ちらし 細切のり											
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	ぶどうパン 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 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・梅干	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	790	26.7	21.4	
夏バテ防止				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	
12	月	○	麦ごはん											
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・もも	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	801	27.9	23.2	
人気メニュー				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	
14	水	○	牛肉ごはん											
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	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 ごま油 ごま	883	26.2	30.4	
1学期給食終了				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 アロエヨーグルト	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	
19	月	○	麦ごはん											

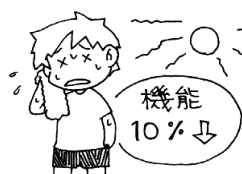
※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※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。

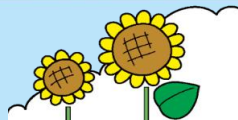


7月に入り、蒸し暑い日が続いています。高温多湿でからだの機能が約10%も低下するといわれています。暑さに負けないための、3つのポイントを紹介します。



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！

副菜
主食



もう1品
主菜
汁



