



下城南城南中学校 7月給食献立表



日 曜	献立名	使用する食品名						エネルギー		
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの				
		主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質			
1	水	ぶちまるごはん 牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ	魚・肉・卵・豆・豆腐類 牛乳・小魚・海そう	牛乳	主にカロテン 緑黄色野菜	主にビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	米 麦 じゃが芋	バター 油	786 23.3	
2	木	食パン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 小いわしフライ ツナサラダ	ベーコン いわし ツナ	牛乳 牛乳・チーズ	南瓜・パセリ	玉ねぎ・しめじ	パン マカロニ パン粉 砂糖	油 油 油	831 32.3	
3	金	ごはん 牛乳 ピピンパ(肉・野菜) わかめスープ ムース	牛肉・豚肉 豆腐・かまぼこ・かつお節	牛乳	ねぎ・人参・にら わかめ・昆布だし	しいたけ・生姜・にんにく・もやし 玉ねぎ	米 米・砂糖 ムース	ごま油・ごま ごま油	788 29.0	
6	月	ミルクパン 牛乳 卵のカレー煮 五目春雨 フルーツミックス	たまご 豚肉・かまぼこ	牛乳		キャベツ・玉ねぎ・たけのこ もも・パイン	パン 春雨 油・ごま油 カクテルゼリー		827 34.5	
7	火	ごはん 牛乳 白身魚の天ぷら ピーマンともやしの昆布あえ 厚揚げのみそ汁	ホキ ピーマンともやしの昆布あえ 厚揚げ・みそ	牛乳	人参・パプリカ 人参・チンゲン菜	玉葱生姜にんにく胡瓜レタス 冬瓜・玉ねぎ・しめじ・とうもろこし	米 小麦粉 砂糖	油 ごま	793 27.9	
8	水	麦ごはん 牛乳 シシリアンライス(肉・野菜) 冬瓜スープ	豚肉・大豆・みそ ベーコン・豆腐	牛乳	人参・パプリカ 人参・チンゲン菜	玉葱生姜にんにく胡瓜レタス 冬瓜・玉ねぎ・しめじ・とうもろこし	米 麦 米・麦・砂糖 でんぷん	ごま・油・ ノンエッグマ 油	831 29.1	
9	木	ココアパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ 甘夏サラダ	豚肉	牛乳 チーズ	人参・ピーマン ・トマト	玉ねぎ・なす・しめじ キャベツ・きゅうり・甘夏みかん	パン スパゲッティ 砂糖	油 油	816 27.5	
10	金	麦ごはん 牛乳 レバーと魚の揚げがらめ ナムル 汁ビーフン	鶏レバー・ホキ 豚肉・かまぼこ	牛乳	にら	もやし キャベツ・玉ねぎ・きくらげ・生姜	米 麦 砂糖 ビーフン	油 ごま・ごま油 油	824 32.8	
13	月	丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ レタスサラダ トマトスープ	ハンバーグ ベーコン・いんげん 豆	牛乳	人参・パセリ	レタス・きゅうり・玉ねぎ 玉ねぎ・しめじ・にんにく	パン 砂糖・でんぷん 砂糖	油 油	766 32.2	
14	火	ごはん 牛乳 豚肉となすのみそいため わかめとツナの酢の物 かごころ野菜の卵スープ	豚肉・高野豆腐・みそ ツナ ベーコン・卵	牛乳	ねぎ	なす・生姜 きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・しめじ・にんにく	米 砂糖 砂糖	油 ごま油 油	753 28.3	
15	水	ごはん 牛乳 塩さば カリカリきゅうり 豚汁	さば 焼豆腐・豚肉・みそ	牛乳	人参・ねぎ	きゅうり・生姜 大根・ごぼう・生姜	米 砂糖 砂糖	ごま油・ごま 油	802 35.2	
16	木	コッパパン 牛乳 コロケク グリーンサラダ クリームスープ	牛肉 ベーコン	牛乳	人参・チンゲン菜	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ 玉ねぎ・とうもろこし・しめじ	パン 砂糖 砂糖	油 油 油	817 26.4	
17	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ パイン缶	豚肉 わかめ・海藻	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・なす・生姜・にんにく キャベツ・きゅうり パイン	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま・油	862 23.8	
20	月	ミルクパン 牛乳 豚肉とキャベツのスパゲッティ 人参サラダ	豚肉・ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	人参	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・にんにく きゅうり・玉ねぎ	パン スパゲッティ 砂糖	油 油	833 33.6	
21	火	ごはん 牛乳 白身魚のニラソースかけ 春雨の酢の物 かきたま汁	ホキ 卵・かまぼこ・かつ お節	牛乳	にら 人参	にんにく キャベツ・きゅうり・きくらげ 玉ねぎ・しいたけ	米 小麦粉・でんぷん 春雨・砂糖 じゃが芋・でんぷん	油	769 32.5	
22	水	麦ごはん 牛乳 ピリッと肉じゃが ナッツあえ 手作りふりかけ	豚肉・ちぎり揚げ・油 揚げ・みそ 糸かつお	牛乳	人参	玉ねぎ・ごぼう・にんにく・生姜 キャベツ	米 麦 じゃが芋・ごん にやく・砂糖 砂糖	油 油 ごま油	820 27.0	
27	月	コッパパン 牛乳 カレーミートピーンズ コールスロー ベーコンスープ	大豆・豚肉 ベーコン	牛乳	人参・ピーマン・トマト 人参	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 砂糖 じゃが芋	油 油 油	761 29.7	
28	火	豚二郎丼 牛乳 ひじきと切干大根のあえ物 かぼちゃのみそ汁	豚肉 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳	にら	玉ねぎ・にんにく・生姜 切干大根・きゅうり	米 麦 じゃが芋・ごん にやく・砂糖 砂糖	油 ごま・ごま油	816 29.2	
29	水	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 じゃこあえ 一食味付けのり	豚肉・厚揚げ・みそ しらす干し・わかめ 一食味付けのり	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎだけの生姜にんにくしいた け もやし・きゅうり	米 麦 ごんにやく・ 砂糖・でんぷん 砂糖	油 油	851 35.2	
30	木	ひのくにパン 牛乳 冷やし中華 しししゃもフライ ミルクピーンズ	ハム しししゃも 大豆	牛乳	人参	キャベツ・きゅうり・もやし・生姜	パン スパゲッティ・砂糖 パン粉 砂糖・でんぷん	ごま・ごま油 油	809 34.6	
31	金	終業式								

夏バテしない食事の取り方を考えよう

梅雨が明ければ、夏本番を迎えます。暑くて疲れやすい季節になります。しっかりと食事から栄養をとり、夏バテしない元気な身体を作りましょう。

☆夏バテ防止の食事のポイント☆

朝・昼・夕の食事をきちんと食べることが丈夫な身体を作る基本です。疲労感やだるさが続く夏バテを防止する食事の取り方のポイントを3つ紹介します。

ビタミンB1をとろう!

糖をエネルギーに変えるために必要な栄養素は、ビタミンB1です。ビタミンB1が不足すると、糖がうまく代謝されないため疲労感やだるさを感じやすくなります。ビタミンB1は豚肉、レバー、豆類、海藻類に多く含まれています。

夏野菜を食べよう!

今が旬の夏野菜には、夏の体に不足しやすい栄養素がたくさん入っています。水分やカリウムが多く含まれており、汗をかくことによって失われた水分やカリウムを補給してくれます。また、ビタミンCを豊富に含み、暑さによるストレスや細菌に対する抵抗力を高めたり、紫外線から肌を守ったりする働きがあります。汗をかいたり日焼けしたりする機会の多い夏にぴったりの食材です。

汁物を食べよう!

夏バテ防止には、飲み物からの水分などの補給だけでなく食事から水分やミネラルを補給することも大切です。特におススメは、「汁物」です。汁物は、水分や塩分、ミネラルを効果的にとることができ、昔から日本人に食べられているみそ汁を例に見てみましょう。

たんぱく質

豆腐や油揚げ、卵などに含まれるたんぱく質は血液や筋肉を作るもとになります。

ビタミン類

みそに含まれるビタミンB1がエネルギーを作る手助けをします。野菜に含まれるビタミンA・Cが体の抵抗力を高めます。

塩分

発汗によって失われたナトリウムを補います。

～実の三種は身の薬～

という、ことわざがあります。「実の三種類以上入ったみそ汁は食べる薬」という無病息災の知恵のことわざと伝えられています。日本人の長寿と健康を支えてきたみそ汁は歴史の中で育てられてきました。

今年の夏は、新型コロナウイルス感染対策のため基本的に常時マスクを着用することが望ましいと考えられています。一方で、気温や湿度が高くなる夏期にマスクを着用すると、熱中症や夏バテのリスクが高くなる恐れがあります。そのため、これまで以上に万全な体調管理を行うことが大切です。朝・昼・夕の食事をしっかり食べること、水分補給をこまめに行うこと、そして上記の3つのポイントを意識してみてくださいね。

☆7月の市産品活用予定☆

米、大豆、ねぎ、にら

※ 都合により、献立が変更する場合があります。