



平成29年7月分中学校給食献立表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会



1学期も残りわずかとなりました。もうすぐ夏休みです。この時期になると「夏バテ」ということばを耳にするようになります。「夏バテ」とは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。「3食の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる」「水分補給をこまめにする」「夜更かしをせずに体をよく休める」など健康に気をつけて生活しましょう。また、食欲がないときには、レモン・梅干し・酢など、酸味のあるものを食事に利用すると食欲が増します。疲労回復にも役立つと言われています。酸味も上手に利用し、「夏バテ」を予防しましょう。

元気ポイント **夏の食生活** **NGポイント**

こまめな水分補給
旬の野菜や果物を食事に取り入れる
朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

冷たい物のとり過ぎ
朝ごはん抜き
偏った食事



月	火	水	木	金
3 ●【牛乳】 【すき焼き丼】 米 糸こんにゃく ●焼き豆腐 ●牛肉 ▲はくさい ●砂糖 ●サラダ油 ▲白ねぎ 濃口しょうゆ ▲たまねぎ ▲えのきたけ 料理酒 【焼きししゃも】 ●ししゃも 【キャベツの柚子和え】 ▲キャベツ ●昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲にんじん ●砂糖 ▲ゆず果汁	4 ●【牛乳】 【ごはん】 米 【のりの佃煮】 ●のりの佃煮 【れんこんのはさみ揚げ】 ●れんこんのはさみ揚げ ●油 【千切大根の炒め煮】 ●鶏肉 ▲にんじん 混合だし ●サラダ油 ●油揚げ ●砂糖 ▲千切大根 ▲三度豆 濃口しょうゆ 【厚揚げのみそ汁】 ●厚揚げ ▲太もやし 混合だし ▲たまねぎ ▲えのきたけ ●赤みそ ●じゃがいも ▲青ねぎ ●白みそ	5 ●【牛乳】 【パーカーパン】 【スライスチーズ】 ●スライスチーズ 【ピザソース】 ●ハム ●オリーブオイル ▲バジル ▲たまねぎ ▲トマト水煮 ●砂糖 ▲マッシュルーム水煮 ▲トマトピューレ 塩 ▲にんにく ケチャップ こしょう 【豆腐バーグ】 ●豆腐バーグ(魚) 【コンソメスープ】 ●鶏肉 ●じゃがいも 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲キャベツ 塩 ▲たまねぎ チキンブイオン こしょう	6 ●【牛乳】 【ごはん】 米 【揚げギョウザ】 ●ギョウザ(魚) ●油 【キムチ炒め】 ●豚肉 ▲太もやし 濃口しょうゆ ●サラダ油 ▲にら ●砂糖 ▲キャベツ キムチの素 ●片栗粉 【中華風コーンスープ】 ●鶏肉 ▲ホールコーン 淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲クリームコーン 塩 ▲にんじん チキンブイオン こしょう	7 ●【牛乳】 【甘辛チキン丼】 米 ▲にんじん ●砂糖 ●鶏肉 ▲たまねぎ 濃口しょうゆ 塩 ▲青ねぎ 料理酒 こしょう ▲ぶなしめじ ●片栗粉 ●サラダ油 【きゅうりのピリ辛漬け】 ▲きゅうり 淡口しょうゆ とうがらし粉 ●砂糖 ●ごま油 ●白ごま 塩 【にゅうめん】 ●そうめん ●カットわかめ みりん ●星型かまぼこ 混合だし 塩 ▲たまねぎ 淡口しょうゆ 【わらび餅】 ●わらび餅
10 ●【牛乳】 【ごはん】 米 【鶏肉の照り焼き】 ●鶏もも肉 みりん ●片栗粉 ●砂糖 濃口しょうゆ 【大和煮】 ●牛肉 ▲たけのこ ●切り昆布 ●サラダ油 ●大豆 ●砂糖 ▲にんじん こんにゃく 濃口しょうゆ ▲ごぼう 【みそ汁】 ●油揚げ ●豆腐(鉄強化) ●赤みそ ▲にんじん 混合だし ●白みそ ▲たまねぎ	11 ●【牛乳】 【とうがん丼】 米 ▲とうがん 濃口しょうゆ ●豚肉 ▲青ねぎ 料理酒 ●サラダ油 混合だし みりん ▲にんじん ●砂糖 ●片栗粉 【タラフライ】 ●タラフライ ●油 中濃ソース 【チキンとキャベツのごま酢和え】 ▲キャベツ ●白すりごま 淡口しょうゆ ▲太もやし ●砂糖 ごま油 ●チキンフレーク 酢 	12 ●【牛乳】 【バターパン】 【いかのガーリック風味】 ●切りいか 塩 黒こしょう ▲にんにく ●オリーブオイル ▲レモン果汁 白ワイン 【ジャーマンポテト】 ●ベーコン ▲にんじん 淡口しょうゆ ●サラダ油 ●じゃがいも 塩 ▲たまねぎ ▲パセリ こしょう 【パンブキンスープ】 ●鶏肉 ▲たまねぎ ▲かぼちゃペースト ●サラダ油 ▲かぼちゃ 塩 ▲にんじん チキンブイオン こしょう 【フローズンヨーグルト】 ●フローズンヨーグルト	13 ●【牛乳】 【ごはん】 米 【野菜ふりかけ】 ▲野菜ふりかけ 【蒸しシュウマイ】 ●シュウマイ(豚肉) 【炒めナムル】 ▲にんじん ▲太もやし ●砂糖 ▲ぜんまい水煮 ●ごま油 オイスターソース ▲チンゲンサイ 濃口しょうゆ とうがらし粉 【えび団子の中華スープ】 ●えび団子 ▲にら 料理酒 ●豆腐(鉄強化) チキンブイオン 塩 ▲たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう	14 ●【牛乳】 【ごはん】 米 【味付けのり】 ●味付けのり 【鮭の塩焼き】 ●塩さけ 【高野豆腐の煮物】 ●高野豆腐 混合だし 淡口しょうゆ ▲にんじん ●砂糖 塩 ▲三度豆 【豚汁】 ●豚肉 ▲ごぼう ▲青ねぎ ▲にんじん ▲太もやし 混合だし ▲たまねぎ こんにゃく ●赤みそ
17 海の日 	18 ●【牛乳】 【夏野菜のカレーライス】 米 ●じゃがいも カレー粉 ●牛肉 ▲トマト ケチャップ ▲土しょうが ▲かぼちゃ ウスターソース ▲にんにく ▲なす 濃厚ソース ●サラダ油 ▲ピーマン 濃口しょうゆ ▲たまねぎ チキンブイオン 塩 ▲にんじん ●米粉カレーウ こしょう 【ヒレカツ】 ●ヒレカツ ●油 【ナタデココフルーツ】 ▲黄桃(缶) ▲ナタデココ 	19 ●【牛乳】 【アップルパン】 【煮込みミートボール】 ●鶏肉団子 ウスターソース ●白みそ ▲たまねぎ ケチャップ ●砂糖 ▲ぶなしめじ 【キャベツときゅうりのサラダ】 ▲キャベツ ▲きゅうり ●ドレッシング(玉ねぎ) 【レタススープ】 ●ベーコン ▲レタス 淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲オクラ 塩 ▲にんじん チキンブイオン こしょう ▲えのきたけ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 毎月19日は食育の日 </div>		

◇ 年間目標 ◇
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

◇ 月間目標 ◇
夏の健康と食事について考えよう



	文部科学省 摂取基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	820	781
たんぱく質 (グラム)	18~32	32.2
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	26.2

※やむを得ない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。
※混合だしとは、煮干し(いわし・あじ)、さば節、かつお節、昆布、しいたけを使用したものです。