



# 7月 献立表



(中学校14回)

奥多摩町学校給食センター

| 2024 | 献立名   | 牛乳 | 使う物 | 熱や力になるもの<br>(黄色)                 | 血や肉になるもの<br>(赤)                   | 体の調子を<br>整えるもの<br>(緑)                                   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | メモ   |
|------|---|----|-----|----------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|--|
| 1月   | ソフトフランスパン<br>鶏肉のプロバンス風<br>リヨネーズポテト<br>コンソメジュリアン   | ○  |     | パン 油 砂糖 ジャガイモ                    | 生乳 鶏肉 ベーコン                        | たまねぎ にんじん パセリ<br>キャベツ                                   | 643<br>28.7                     | 1日(月) 鶏肉のプロバンス風<br>焼いた鶏肉にたまねぎやにんにくが入った<br>マトソースをかけた料理です。プロバンス料<br>理は、フランス南部のプロバンス地方で食べ<br>られる伝統的な料理のことで。         |
| 2火   | ごはん<br>いかのねぎ味噌焼き<br>肉じゃが<br>とうがんのすまし汁             | ○  |     | こめ 油 ジャガイモ<br>こんにゃく 砂糖           | 生乳 いか 豚肉 豆腐                       | こねぎ ねぎ にんじん<br>たまねぎ さやいんげん<br>とうがん 糸みつば                 | 696<br>32.1                     | 2日(火) とうがんのすまし汁<br>夏が旬のとうがんとすまし汁に入れます。<br>とうがんは、95%が水分で低カロリーです。<br>涼しげな見た目とさっぱりとした味が、夏に<br>ぴったりです。               |
| 3水   | ビビンバ丼<br>豆もやしのナムル<br>ヨーグルト                        | ○  |     | こめ 油 砂糖 ごま                       | 豚肉 生乳 ヨーグルト                       | ほうれんそう もやし<br>にんじん だいず もやし<br>きゅうり                      | 719<br>28.7                     | 3日(水)【奥多摩中3年考案献立】<br>「カラフルメニュー」<br>工夫した点:ビビンバ丼に様々な色の野菜を<br>入れてたくさんの栄養がとれるようなカラフル<br>な献立にしました。                    |
| 4木   | 梅わかごはん<br>ひまわり焼き<br>きゅうりの胡麻醤油<br>じゃがいもとねぎの味噌汁     | ○  |     | こめ ごま 小麦粉<br>でん粉 油 ジャガイモ         | わかめ 生乳 豚肉 豆腐                      | うめ ねぎ コーン きゅうり<br>ほうれんそう                                | 726<br>29.0                     | 4日(木) ひまわり焼き<br>お肉の上にコーンを散らして焼きます。7月<br>から8月に見ごろとなるひまわりの花のよう<br>に見えるのでこの名前です。                                    |
| 5金   | 五目寿司<br>ちくわの磯辺揚げ(2)<br>七夕汁<br>フルーツポンチ             | ○  |     | こめ 砂糖 小麦粉 油<br>そうめん              | かまぼこ 生乳 竹輪<br>あおのり 豆腐 わかめ<br>てんぐさ | れんこん かんぴょう<br>しいたけ にんじん<br>さやえんどう オクラ みかん<br>りんご もも     | 744<br>26.1                     | 5日(金)【七夕】<br>7月7日は七夕です。七夕汁は、そうめんを<br>天の川に見立て、星の形のオクラやかまぼ<br>こで夜空をイメージしています。                                      |
| 8月   | 背割りコッペパン<br>ポテトコロッケ(ソース)<br>大根のカラーピクルス<br>ミネストローネ | ○  |     | パン ジャガイモ 小麦粉<br>パン粉 油 砂糖 マカロニ    | 生乳 豚肉 鶏肉                          | たまねぎ だいこん にんじん<br>キャベツ トマト                              | 746<br>27.4                     | 9日(火)【奥多摩中3年考案献立】<br>工夫した点:なるべく3つの食品群がバラ<br>ンスよくなるようにした。夏野菜を取り入れた。<br>あまり給食に出る印象のない野菜炒めを考<br>えた。食品のかぶりをなるべく減らした。 |
| 9火   | ごはん<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>野菜炒め<br>じゃがいもとなすのみそ汁          | ○  |     | こめ マヨネーズ 油<br>じゃがいも              | 生乳 さけ 豚肉 豆腐<br>油揚げ                | たまねぎ にんじん<br>青ピーマン もやし なす<br>だいこん                       | 787<br>32.5                     | 10日(水) トマト麻婆豆腐<br>トマトを入れることで、酸味とうま味が加わ<br>った麻婆豆腐です。トマトには、昆布と同様の<br>うま味成分グルタミン酸が含まれています。                          |
| 10水  | ごはん<br>トマト麻婆豆腐<br>中華サラダ(ドレッシング)<br>冷凍みかん          | ○  |     | こめ 油 砂糖 でん粉                      | 生乳 豆腐 豚肉 ハム                       | トマト ねぎ たけのこにら<br>たまねぎ しいたけ もやし<br>にんじん きゅうり きくらげ<br>みかん | 744<br>29.8                     | 11日(木) かぼちゃケーキ<br>かぼちゃも夏の野菜です。収穫される<br>のは夏場ですが、秋や冬にもよく食べる習慣<br>があるのは、貯蔵がきく野菜だからです。                               |
| 11木  | スパゲティ・ミートソース<br>こんにゃく入りサラダ(ドレッシング)<br>かぼちゃケーキ     | ○  |     | スパゲッティ 油 砂糖<br>バター 小麦粉 こんにゃく     | 豚肉 だいず 生乳                         | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト<br>パセリ キャベツ きゅうり<br>かぼちゃ       | 870<br>32.6                     | 12日(金) 豆腐といんげんのみそ汁<br>さやいんげんは、6月から9月が旬の野菜<br>で、成長するといんげん豆がとれます。  |
| 12金  | ごはん<br>白身魚のレモンじょうゆかけ<br>かぼちゃの甘煮<br>豆腐といんげんの味噌汁    | ○  |     | こめ でん粉 油 砂糖                      | 生乳 メルルーサ 豆腐<br>油揚げ                | レモン かぼちゃ<br>さやいんげん にんじん<br>たまねぎ                         | 766<br>29.1                     | 16日(火) ズッキーニのスープ<br>ズッキーニは見た目はキュウリのような<br>ですが、カボチャの仲間です。ほのかな甘み<br>があり淡白な味わいです。また、皮も柔らかい<br>ので、皮ごと食べられます。         |
| 16火  | コーンライス<br>枝豆とツナのオムレツ<br>ズッキーニのスープ<br>冷凍みかん        | ○  |     | こめ 油 マヨネーズ<br>じゃがいも              | 生乳 まぐろ 卵<br>鶏肉                    | コーン たまねぎ<br>えだまめ ズッキーニ<br>にんじん パセリ みかん                  | 720<br>28.9                     | 17日(水) いわしのスペシャルソースかけ<br>粉をつけて揚げたいわしにすりおろしたりん<br>ごやトマトが入ったソースをかけます。  |
| 17水  | ごはん<br>いわしのスペシャルソースかけ<br>じゃがいも きんぴら<br>もやしの味噌汁    | ○  |     | こめ でん粉 油 砂糖<br>じゃがいも こんにゃく<br>ごま | 生乳 いわし かつま揚げ<br>豆腐 油揚げ            | りんご トマト にんじん<br>さやいんげん もやし<br>こねぎ                       | 792<br>28.9                     | 18日(木) 夏野菜のカラーライス<br>グリーンサラダ(ドレッシング)<br>すいか  |
| 18木  | 夏野菜のカラーライス<br>グリーンサラダ(ドレッシング)<br>すいか              | ○  |     | こめ おおむぎ 油 バター<br>小麦粉 砂糖          | 豚肉 生乳 わかめ                         | たまねぎ にんじん<br>かぼちゃ なす 青ピーマン<br>キャベツ きゅうり えだまめ<br>すいか     | 845<br>26.1                     | 19日(金) 奥多摩汁<br>奥多摩町四季の家で作られた奥多摩味噌を<br>使用しています。   |
| 19金  | ごはん<br>鶏の唐揚げピリ辛ソース(2)<br>小松菜と人参のお浸し(醤油)<br>奥多摩汁   | ○  |     | こめ でん粉 油 砂糖<br>こんにゃく ジャガイモ       | 生乳 鶏肉 かつお節<br>豚肉 豆腐               | ねぎ こまつな にんじん<br>もやし ごぼう しめじ                             | 792<br>32.2                     |  |

◎7月分の給食費は7月31日水曜日に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いいたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

夏休みは生活リズムを整えましょう

**早起**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

**スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!**

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。