

7月 献立表



令和6年度

西東京市立青嵐中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず・デザート	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
半夏生の献立							
1 月	五目うどん (別だし)		浅漬け野菜 ガーリックたこポテト	牛乳,豚ももこま,蒲鉾,油揚げ (国産大豆),生わかめ,ゆで こ	冷凍うどん,オリーブ油,じゃが いも,薄力小麦粉 (国産),かた くり粉,米白絞油	にんじん,干し椎茸,こまつな,ね ぎ,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),きゅ うり,根しょうが,にんにく,さや いんげん	706 kcal 28.5 g 30.1 g 3.0 g
2 火	夏野菜と茸のカレーライス		ツナサラダ メロン	牛乳,豚肩こま,豚骨(冷凍),ツ ナフレーク	精白米,米ぬか油,薄力小麦粉 (国産),有塩バター,三温糖	にんにく,玉葱,かぼちゃ,なす,赤 ピーマン (国産),黄ピーマン (国産),しめじ,エリンギ,トマ ト,キャベツ,にんじん,きゅうり, だいこん,アンデスメロン	758 kcal 23.1 g 25.1 g 2.3 g
3 水	ピピンパ丼		わかめと卵のスープ ゆで枝豆	牛乳,豚ひき肉,赤味噌,蒲鉾,生 わかめ,たまご	精白米,米ぬか油,三温糖,ごま 油,かたくり粉,ごま油	だいずもやし,こまつな,にら, にんじん,水煮ワラビ (国産),に んにく,根しょうが,ねぎ,えだま め	745 kcal 33.3 g 26.0 g 2.9 g
4 木	レモンシュガートースト		チキンラタトゥイユ ポテトツナサラダ	牛乳,鶏もも皮付き,ベーコン,ツ ナフレーク	国内産小麦粉食パン,ソフトタ イプマーガリン,グラニュー糖, オリーブ油,三温糖,じゃがい も,米ぬか油,マヨネーズ	レモン,にんにく,玉葱,なす,ズッ キーニ,黄ピーマン (国産),ト マト缶詰,にんじん,さやいんげ ん	760 kcal 25.8 g 36.7 g 2.7 g
七夕献立							
5 金	おかかとおひじきのご飯		いかの更紗揚げ キャベツの香味和え 七夕そうめん汁	牛乳,干ひじき(鉄釜・乾),系け ずり,あおのり粉(非加熱調 理),いか切り身70g,星型か まぼこ	精白米,米ぬか油,白ごま いり,三温糖,上新粉,かたくり 粉,米白絞油,島原そうめん	しょうが,キャベツ,きゅうり, にんじん,根しょうが,さやいんげ ん	693 kcal 30.0 g 19.7 g 3.1 g
8 月	ナシゴレン		アジアンスープ 生きくらげと春雨のサラダ	牛乳,冷凍むきえび,豚ひき肉,ナ ンフレー,たまご(チルド殺菌 液卵),鶏モモ,ポークハム	精白米,ごま油,米ぬか油,三温 糖,ごま油,緑豆はるさめ	にんにく,玉葱,にんじん,だい こん,ねぎ,チンゲンツァイ,根し ょうが,レモン,きくらげ(生),きゅ うり,キャベツ,もやし	701 kcal 28.0 g 22.3 g 3.1 g
9 火	たくあんごはん		ししゃものねぎソース キャベツのお浸し 沢煮碗	牛乳,ししゃも,系けずり,豚もも こま	精白米,白いりごま,薄力小麦粉 (国産),かたくり粉,米ぬか 油,三温糖	きざみたくあん,玉葱,根し ょうが,こまつな,キャベツ,にんじん, だいこん,ごぼう,こねぎ,干し椎 茸,えのきたけ	703 kcal 30.2 g 20.4 g 3.1 g
10 水	大根スパゲティ		ハーブチキンサラダ ブルーベリーチーズタルト	牛乳,ツナフレーク,鶏ささ身,ク リームチーズ,たまご(冷凍殺 菌液卵),生クリーム	スパゲティ,オリーブ油,白ごま いり,三温糖,米ぬか油,上白 糖,薄力小麦粉(国産),タルト カップ,粉糖	赤ピーマン(国産),にんじん, きゅうり,だいこん,キャベツ,に んにく,ブルーベリー	742 kcal 30.1 g 28.7 g 2.7 g
沖縄料理							
11 木	タコライス		もずくのスープ 沖縄パインヨーグルト	牛乳,金時豆,豚ひき肉,大豆(国 産),ピザチーズ,鶏モモ皮付, おきなわもずく,木綿豆腐(国産 大豆),プレーンヨーグルト	精白米,米ぬか油,三温糖,かた くり粉	玉葱,にんじん,赤ピーマン(国 産),黄ピーマン(国産),にん にく,トマト,キャベツ,だいこん, チンゲンツァイ,えのきたけ,パ イン缶	794 kcal 32.4 g 25.7 g 2.3 g
12 金	梅ちらし寿司		鯖の文化干し 冬瓜汁	牛乳,鶏モモ,油揚げ(国産大 豆),さば文化干し,絹ごし豆 腐,	精白米,三温糖,かたくり粉	かりかり梅(刻み),ごぼう, にんじん,干し椎茸,さやいんげん, えのきたけ,とうがん,こまつ な	728 kcal 38.0 g 26.6 g 3.5 g
16 火	わかめご飯		ジョア(マスカット) 鶏の竜田揚げ(甘辛だれ) 磯辺和え 新潟夏のっペ汁	ジョア(マスカット),減塩わ かめごはんの素,とりもも皮付 き,刻みのり,鶏モモ,絹ごし豆 腐,なると	精白米,ごま(いり),上新粉,か たくり粉,米白絞油,三温糖,さ とも,こんにゃく	根しょうが,キャベツ,にんじん, こまつな,とうがん,干し椎茸,さ やいんげん	726 kcal 27.6 g 19.9 g 2.6 g
デザートセレクト							
17 水	なすとごぼうのドライカレー		キャベツと茸のスープ デザートセレクト(氷菓)	牛乳,豚ひき肉,鶏モモ,フロース ンヨーグルト	精白米,米粒麦,米ぬか油,米白 絞油,三温糖,薄力小麦粉(国 産),かたくり粉	玉葱,ごぼう,にんじん,トマト缶 詰,にんにく,根しょうが,青ピー マン,なす,キャベツ,エリンギ,え のきたけ,りんごシャーベット	780 kcal 27.8 g 23.5 g 2.7 g
18 木	いちごマーガリンサンド		マイルドカフェオレ タンドリーチキン 夏野菜のミネストローネ	乳飲料(コーヒー),とりもも皮 付き,プレーンヨーグルト,鶏モ モ,ベーコン,白いんげん豆 (乾)	食パン70g(国産粉),ソフ トタイプマーガリン,三温糖,オ リーブ油,シェルマカロニ	いちごジャム,にんにく,根し ょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,セ ロリー,ズッキーニ,黄ピーマン (国産),トマト	751 kcal 32.0 g 29.8 g 2.8 g
19 金	終業式(給食はありません)						

★食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ね下さい。

★お知らせ 1年生は5日(金)、2年生は4日(木)5日(金)は給食はありません。

7月の食育目標

夏の食生活と健康について考えよう!! 暑さに負けない食事の仕方

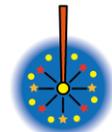
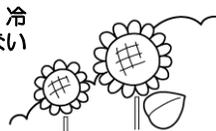
夏バテを防ぐ! 食事ポイント

1 偏った食事をしない 2 ビタミンB群、Cを多く 3 冷たいものを食べすぎない

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。

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。

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。



裏面もご覧ください

