



7月の献立表



日	献立名		1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) 蛋白質(g)	
1 金	五目混ぜごはん	あい組給食なし	豚肉	精白米、糸こんにゃく、三温糖 なたね油	干し椎茸、筍、人参	823	
	サバのさんしょう味噌焼き		サバ、赤味噌、白味噌	三温糖	長葱、干し椎茸		
	具だくさんの味噌汁		油揚げ、赤味噌、白味噌	じゃが芋、なたね油	しめじ、大根、人参、小松菜、ズッキーニ		
	枝豆の塩茹で				枝豆		34.1
4 月	ご 飯			精白米		749	
	麻婆茄子		豚肉、生揚げ、赤味噌	三温糖、デンプン、なたね油	にんにく、根生姜、干し椎茸、人参、玉葱 茄子、長葱、さやいんげん		
	若芽スープ		鶏肉、生若芽		長葱、かぶ、小松菜		29.3
	冷凍みかん				みかん		
5 火	カレーラーメン		豚肉	蒸し中華麺、じゃが芋、小麦粉	根生姜、にんにく、玉葱、人参	720	
	ズッキーニの甘辛炒め		ベーコン	なたね油	にんにく、チンゲン菜、ズッキーニ、人参		
	アロエのフルーツポンチ			上白糖	パイン缶、みかん缶、りんご缶、アロエシロップ 漬け		26.1
6 水	中華丼		豚肉、イカ、大豆フレーク	精白米、三温糖、デンプン、胡麻油	玉葱、キャベツ、筍、人参、キクラゲ 干し椎茸、にんにく、根生姜	721	
	三色サラダ			三温糖	大根、人参、胡瓜		
	かぶのスープ		鶏肉	デンプン	かぶ、大根、ほうれん草、長葱		31.4
7 木	五目ちらし寿司		鶏肉、油揚げ、卵	精白米、三温糖、なたね油	干びょう、ごぼう、人参、さやいんげん	610	
	五色の短冊サラダ			三温糖、なたね油	大根、胡瓜、人参、黄ピーマン、赤ピーマン 玉葱		
	七タ汁		豆腐、かまぼこ	そうめん	人参、ほうれん草、オクラ		23.9
8 金	レモンシュガートースト			食パン、グラニュー糖、マーガリン	レモン	775	
	青海苔ポテトサラダ		ポークハム、青海苔粉	じゃが芋、なたね油	胡瓜、人参、とうもろこし		
	ミートボールスープ		豚肉、卵	デンプン、なたね油	玉葱、にんにく、人参、マッシュルーム トマト缶、セロリ、さやいんげん		29.7
11 月	ご 飯			精白米		861	
	スタミナ納豆		納豆、豚肉	三温糖、胡麻油	根生姜、にんにく、長葱		
	白身魚のケチャップがらめ		メルルーサ、大豆	米粉、じゃが芋、三温糖 デンプン、なたね油	根生姜		32.5
	玉葱の味噌汁		油揚げ、赤味噌、白味噌		玉葱、茄子、さやいんげん		
12 火	鶏 飯	奄美大島郷土料理	鶏肉、卵	精白米、米粒麦、三温糖、なたね油	干し椎茸、人参、大根、万能葱、根生姜	701	
	ゴーヤーチャンプルー		豚肉、押し豆腐、鰹削り節	なたね油、胡麻油	にんにく、根生姜、もやし、にがうり、人参		
	サイダーゼリー		粉寒天	三温糖	桃缶、みかん缶		29.5
13 水	ミートドック		豚肉	コッペパン、三温糖、小麦粉 なたね油	人参、玉葱、にんにく、グリーンピース	777	
	海の恵みサラダ		タコ、塩昆布 海藻ミックス	三温糖、オリーブ油	キャベツ、大根		
	白いんげん豆と野菜のスープ		鶏肉、白いんげん豆 ベーコン	じゃが芋、なたね油	根生姜、人参、玉葱、キャベツ、小松菜		
	デザート			りんごシャーベット			
14 木	スタミナ丼	コーミルク	豚肉	精白米、白滝、三温糖、デンプン、 なたね油	にんにく、根生姜、玉葱、えのき草、長葱 キャベツ、人参	787	
	韓国風なます			白炒り胡麻、三温糖	大根、人参		
	フォースープ		ベーコン	フォー、胡麻油、ナンプラー	干し椎茸、人参、大根、小松菜、長葱、根生姜、 レモン		28.4
15 金	サラダうどん	シヨア	豚肉、大豆	うどん、白すり胡麻、三温糖 胡麻油、なたね油	人参、胡瓜、キャベツ、根生姜	806	
	照り焼きつくね		鶏肉、卵、ひじき	三温糖、デンプン	玉葱、人参、オクラ、根生姜		
	フルーツヨーグルト		調理用ヨーグルト	上白糖	りんご缶、パイン缶、みかん缶		34.2

※食材の都合により献立を変更ことがあります。 ※調理で使用している場合は調理牛乳と明記してあります。

保護者の皆様へお願い

給食当番は、15日の給食終了後、エフロン・三角巾を持ち帰り洗濯し、始業式までに必ずお持ちくださるようご協力お願いいたします。

2学期の給食は9月2日(金)から始まります!

7月給食だより

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉のかわきを感じにくくなりますので、喉がかわいていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ
食塩…1~2g (0.1~0.2%)

砂糖…40~80g (4~8%)
レモン汁…お好みで

★ 令和4年度 2学期 給食申込みのお知らせ ★
学校給食及び、家庭弁当、どちらの方も全員申込書の提出をお願い致します。

申込み期限 7月7日(木)厳守

- 学年によって金額が異なります。振込金額の間違いのないようにお願いします。
- 令和4年度 就学援助（準要保護）が認定された方は、給食費の振込は必要ありません。
- 振込の際、通信欄へ記入できる場合は学年・出席番号・生徒名の記入（カナ）をお願いいたします。
- 給食費の返金が生じた場合は、学年の教材費等の引き落としで使用している、ゆうちょ銀行の口座へ返金させていただきます。（1件につき66円の手数料がかかり、保護者負担になります）個別に連絡いたします。

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

夏の行事と行事食

真夏っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/23) う	お盆 (7/15または8/15 前後) ㊦
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物 うなぎ 梅干し うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理 野菜の天ぷら いなりすし</p>

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定された野菜の日です。厚生労働省が提唱する「健康日本21」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。



5月に使われた主な食材の産地

食品名	産地名	食品名	産地名
米	岩手・新潟	もやし	栃木
豚肉	関東	ごぼう	青森
鶏肉	鳥取	しめじ	長野
ハム・ベーコン	関東	長葱・胡瓜	千葉
煮干し	瀬戸内海	小松菜	田倉農園・九州
ひじき	長崎・三重	生姜	高知
イカ	青森	ニラ・レンコン	茨城
ニギス	京都・石川	干し椎茸	群馬
サワラ	韓国	筍	九州
じゃが芋	北海道	エリンギ	長野
玉葱	佐賀	にんにく	青森
キャベツ	愛知	えのき茸	長野
大根	田倉農園・千葉	グリーンピース	鹿児島
人参	徳島	冷凍みかん	和歌山・神奈川