

7月 中学校給食献立表



目標  
環境を整えて食事をしよう

大府市教育委員会

| 日 曜  | 献立名               | 体を作る            |              | 体の調子を整える         |                     | エネルギーになる         |           | エネルギー<br>(kcal) |
|------|-------------------|-----------------|--------------|------------------|---------------------|------------------|-----------|-----------------|
|      |                   | 1群              | 2群           | 3群               | 4群                  | 5群               | 6群        | たんぱく質<br>(g)    |
| 1 火  | ご飯 牛乳             |                 | 牛乳           |                  |                     | 米                |           | 798             |
|      | さばの塩焼き            | さば              |              |                  |                     |                  |           |                 |
|      | ひじきのごま酢あえ         | ささみ             | ひじき          | にんじん 小松菜         |                     | 春雨 砂糖            | ごま        |                 |
|      | とうがん汁             | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ     |              | にんじん ねぎ          | とうがん 干し椎茸 ねぎ        |                  |           | 32.7            |
| 2 水  | ご飯 牛乳             |                 | 牛乳           |                  |                     | 米                |           | 837             |
|      | けんちん信田の和風だれかけ     | 豆腐 油揚げ たらすり身    | ひじき          | にんじん             |                     | 砂糖 でんぷん          | 油         |                 |
|      | じゃがいものそぼろ煮        | 知多3号たまねぎを使用します。 | 豚肉 はんぺん      | にんじん さやいんげん      | しょうが 玉ねぎ            | じゃがいも 砂糖 でんぷん    | 米油        |                 |
|      | ゆで枝豆              |                 |              |                  | 枝豆                  |                  |           | 33.8            |
| 3 木  | 麦ご飯 牛乳            |                 | 牛乳           |                  |                     | 米 大麦             |           | 811             |
|      | いわしフライの南蛮ソースかけ    | いわし             |              | ねぎ               | ねぎ                  | 砂糖 パン粉 小麦粉       | 米油 ごま油    |                 |
|      | きゅうりのゆかりあえ        |                 |              | 赤じそ              | きゅうり もやし            |                  |           |                 |
|      | けんちん汁             | 鶏肉 豆腐 油揚げ       |              | にんじん 小松菜         | ごぼう 大根 干し椎茸         |                  | ごま油       | 30.2            |
|      | ぶどうゼリー            |                 |              |                  | ぶどう果汁               | 砂糖               |           |                 |
| 4 金  | 麦ご飯 牛乳            |                 | 牛乳           |                  |                     | 米 大麦             |           | 788             |
|      | 焼きなすの肉みそかけ        | 鶏肉 鶏レバー みそ      |              |                  | なす しょうが             | 砂糖               | 米油        |                 |
|      | 豚肉の柳川風            | 豚肉 かまぼこ 卵       |              | にんじん ねぎ          | 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 ねぎ     | 砂糖 でんぷん          | 米油        |                 |
|      | 冷凍みかん             |                 |              |                  | みかん                 |                  |           | 35.2            |
| 7 月  | ご飯 牛乳             |                 | 牛乳           |                  |                     | 米                |           | 765             |
|      | 星形ハンバーグのしそおろしだれかけ | 鶏肉 豚肉           |              | 青じそ にんじん         | 大根 れんこん キャベツ 玉ねぎ    | パン粉 砂糖 でんぷん      |           |                 |
|      | オクラのごまあえ(2個)      |                 |              | オクラ              |                     | 砂糖               | ごま        |                 |
|      | 七タ汁               | 鶏肉 星形かまぼこ       |              | チンゲンサイ にんじん ねぎ   | しめじ ねぎ              | ビーフン             |           | 28.3            |
|      | わらびもち             | きなこ             |              |                  |                     | 砂糖 でんぷん          |           |                 |
| 8 火  | ソフトめん 牛乳          |                 | 牛乳           |                  |                     | ソフトめん            |           | 758             |
|      | トマトソース            | 豚肉              |              | にんじん トマト         | 玉ねぎ エリンギ            | 砂糖 でんぷん          | オリーブ油     |                 |
|      | じゃがいもとピーマンのソテー    | ベーコン            |              | ピーマン             |                     | じゃがいも            | オリーブ油     |                 |
|      | 乾燥小魚              |                 | 片口いわし        |                  |                     | 砂糖               |           | 36.5            |
| 9 水  | 麦ご飯 牛乳            |                 | 牛乳           |                  |                     | 米 大麦             |           | 836             |
|      | 枝豆コロッケ            |                 |              |                  | 枝豆 玉ねぎ              | じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 | 米油        |                 |
|      | ゴーヤチャンプル          | 豚肉 焼き豆腐 卵       |              | にんじん             | ゴーヤ                 | 砂糖               | 米油 ごま油    |                 |
|      | かぼちゃのみそ汁          | 鶏肉 油揚げ みそ       | わかめ          | かぼちゃ 小松菜 にんじん ねぎ | もやし ねぎ              |                  |           | 33.0            |
| 10 木 | ご飯 牛乳             |                 | 牛乳           |                  |                     | 米                |           | 842             |
|      | あじの香味だれかけ         | 知多3号たまねぎを使用します。 | あじ           |                  | にんにく                | 砂糖 でんぷん          | ごま油       |                 |
|      | 肉団子と野菜の甘酢煮        |                 | 鶏肉           | にんじん チンゲンサイ      | 玉ねぎ たけのこ 枝豆 しょうが    | じゃがいも 砂糖 でんぷん    | 米油        |                 |
|      | 海藻サラダ(和風ドレッシング)   | ツナ              | ひじき こんぶ 茎わかめ |                  | きゅうり コーン            |                  | ドレッシング    | 33.5            |
|      | 豆乳プリン             | 豆乳              |              |                  |                     | 砂糖 水あめ           |           |                 |
| 11 金 | 麦ご飯 牛乳            |                 | 牛乳           |                  |                     | 米 大麦             |           | 837             |
|      | 揚げぎょうざ(2個)        | 豚肉              |              | にら               | キャベツ 玉ねぎ            | パン粉 小麦粉 でんぷん     | 米油        |                 |
|      | なす入りマーボー豆腐        | 豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ   |              | にんじん ねぎ          | しょうが にんにく 玉ねぎ なす ねぎ | 砂糖 でんぷん          | 米油 ごま油    |                 |
|      | もやしの中華あえ          |                 |              | 小松菜              | もやし 切り干し大根          | 砂糖               | ごま油       | 34.2            |
| 14 月 | ご飯 牛乳             |                 | 牛乳           |                  |                     | 米                |           | 837             |
|      | 白身魚フリッター(3個)      | たら              | オキアミ         |                  |                     | 小麦粉 でんぷん 砂糖      | 油 米油      |                 |
|      | 五目きんぴら            | 豚肉 はんぺん         |              | さやいんげん にんじん      | ごぼう                 | じゃがいも 砂糖         | 米油 ごま油 ごま |                 |
|      | ピリ辛汁              | 鶏肉 豆腐 油揚げ       |              | にんじん 小松菜         | 玉ねぎ えのきたけ キムチ       |                  |           | 30.2            |

裏へ続きます



おぶちゃんマーク

2日(水)10日(木)  
知多3号たまねぎ  
(伝統野菜)

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

じゃがいも・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・小松菜・しそ・切り干し大根  
だいこん・玉ねぎ・チンゲンサイ・とうがん・トマト・なす・ゴーヤ・にんじん  
ねぎ・ピーマン・たけのこ・すいか・知多3号たまねぎ

大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。



7月 中学校給食献立表



目標  
環境を整えて食事をしよう

大府市教育委員会

| 日 曜  | 献立名                  | 体を作る       |                | 体の調子を整える         |                     | エネルギーになる           |        | エネルギー<br>(kcal) |
|------|----------------------|------------|----------------|------------------|---------------------|--------------------|--------|-----------------|
|      |                      | 1群         | 2群             | 3群               | 4群                  | 5群                 | 6群     | たんぱく質<br>(g)    |
| 15 火 | 麦ご飯 牛乳               |            | 牛乳             |                  |                     | 米 大麦               |        | 753             |
|      | 夏野菜カレー               | 豚肉         | 牛乳             | かぼちゃ トマト<br>にんじん | にんにく しょうが<br>なす 玉ねぎ | じゃがいも              | 米油     |                 |
|      | ベーコンとコーンのソテー         | ベーコン       |                |                  | コーン キャベツ            |                    | 米油     |                 |
|      | すいか                  |            |                |                  | すいか                 |                    |        | 26.3            |
| 16 水 | 麦ご飯 牛乳               |            | 牛乳             |                  |                     | 米 大麦               |        | 811             |
|      | 鶏肉とレバーの揚げ煮           | 鶏肉 鶏レバー    |                |                  |                     | でんぷん 砂糖            | 米油     |                 |
|      | ツナサラダ<br>(青じそドレッシング) | ツナ         |                |                  | キャベツ きゅうり<br>コーン    |                    | ドレッシング |                 |
|      | レタスと卵のスープ            | 豚肉 卵       |                | にんじん             | 玉ねぎ レタス             | でんぷん               |        | 32.7            |
| 17 木 | たこ飯(アルファ化米) 牛乳       | たこ 油揚げ     | 牛乳             | にんじん             | しょうが                | アルファ化米<br>アルファ化もち米 | 米油     | 760             |
|      | いわしの梅煮               | いわし        |                | 赤じそ              | 梅肉                  | 砂糖 でんぷん            |        |                 |
|      | きゅうりの香の物あえ           |            |                |                  | きゅうり 大根漬け           |                    | ごま     |                 |
|      | 豆腐と湯葉のすまし汁           | 湯葉 豆腐 かまぼこ |                | にんじん ねぎ          | 玉ねぎ えのきたけ<br>ねぎ     |                    |        |                 |
|      | フローズンヨーグルト           |            | フローズン<br>ヨーグルト |                  |                     |                    |        | 35.0            |



おぶちゃんマーク

17日(木) たこ飯  
(郷土料理)

2学期給食開始日

9月2日(火)



|     |      |
|-----|------|
| 平均値 | 803  |
|     | 32.5 |
| 基準値 | 820  |
|     | 34.0 |

| 食塩相当量(g) |     |
|----------|-----|
| 平均値      | 2.3 |
| 基準値      | 2.5 |

旬の夏野菜を食べよう！

なす・きゅうり・トマトなどの夏野菜には水分が多く含まれており、汗で奪われた水分を補給したり体を冷やしたりする働きがあります。また、夏に不足しがちなビタミン・ミネラルを補うこともできます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう！



～とうもろこし～

収穫後、時間とともに甘みが減っていくため、鮮度がよいうちに調理しましょう。粒の皮には、整腸作用のある食物繊維が含まれています。



～トマト～

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるくらい栄養がたっぷりです。リコピンが多く、抗酸化作用があります。



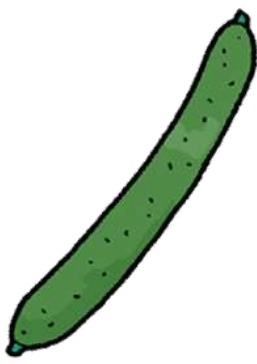
～なす～

なすの皮には、紫色の色素成分であるナスニンが含まれます。ナスニンは、目の疲れの改善に効果的です。油で調理すると成分が流れ出るのを防げます。



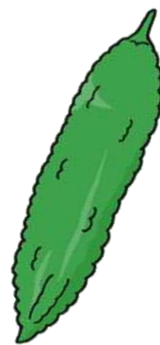
～オクラ～

オクラのネバネバの成分は、ペクチンなどの食物繊維です。食物繊維は、腸内を清掃して、有害物質を外に出す働きがあります。



～きゅうり～

水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内の過剰なナトリウムを排出するため、高血圧やむくみの改善に効果があります。



～ゴーヤ～

苦みのもとであるモモルデシンには、食欲増進の効果があります。肌を健康に保つのに役立つビタミンCも豊富です。

のどがかわく前に



水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われていいます。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう！

水分補給は何を飲む？



普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時はミネラルも必要なので、スポーツドリンクなどのミネラルを含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲んでしまうと糖分のとりすぎになります。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけでなく食事や野菜、果物などから行うことができます。

