

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 (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (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	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	
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		30.2
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		
	わらびもち	きなこ				砂糖 でんぷん		28.3
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	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

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 (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (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 にんじん	にんにく しょうが 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 (青じそドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり 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		32.6
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 アルファ化もち米	米油	765
	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 ねぎ			
	フローズンヨーグルト		フローズン ヨーグルト					35.6



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。



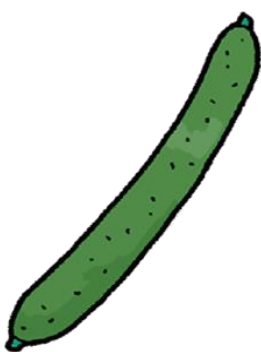
～なす～

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。



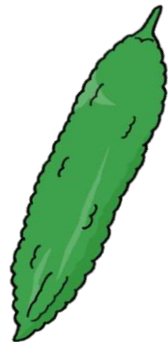
～オクラ～

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きます。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

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、果物などからも行う

