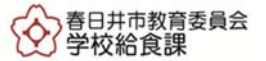




# 7月 中学校給食献立表



今月の献立目標 暑さに負けない食事をとろう

| 日  | 曜 | 献立名       |       | 主な材料とその働き            |                   |                                      |                        |
|----|---|-----------|-------|----------------------|-------------------|--------------------------------------|------------------------|
|    |   | 園         | 園     | 園 体をつくる              | 園 体の調子を整える        | 園 体を動かすエネルギーになる                      |                        |
| 3  | 月 | 発芽玄米ごはん   | 牛乳    | スタミナ汁                | 豆腐 豚肉 油揚げ みそ      | たまねぎ にんじん ねぎ にんにく                    | じゃがいも                  |
|    |   |           |       | まぐろの甘辛煮              | まぐろ油漬け            | しょうが                                 | さとう                    |
|    |   |           |       | きざみたくあん              |                   | たくあん漬け                               |                        |
|    |   |           |       | 手巻きのみ                | のり                |                                      |                        |
| 4  | 火 | 五穀ごはん     | 牛乳    | 八宝菜                  | いか うずら卵 豚肉        | キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ           | でん粉 さとう                |
|    |   |           |       | 大豆とナッツの揚げ物           | 大豆                | 枝豆                                   | でん粉 小麦粉 カシューナッツ 米油 さとう |
|    |   |           |       | 冷凍みかん                |                   | みかん                                  |                        |
| 5  | 水 | ソフトめん     | 牛乳    | ミートソース               | 豚肉 牛肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳 | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース             | トマトルウ さとう              |
|    |   |           |       | シャキシャキポテトサラダ         |                   |                                      |                        |
|    |   |           |       | 小袋卵なしマヨネーズ           |                   | きゅうり とうもろこし にんじん                     | じゃがいも 卵なしマヨネーズ         |
| 6  | 木 | ♥とりめし     | 牛乳    | ♥とりめし                | 鶏肉 油揚げ 昆布         | ごぼう にんじん しいたけ                        | 米 もち米 さとう              |
|    |   |           |       | サボテン入りえびコロッケ         | えび チーズ            | たまねぎ 春日井市産うちわサボテン                    | じゃがいも パン粉 米油           |
|    |   |           |       | キャベツの福神漬け和え          |                   | キャベツ 福神漬け                            |                        |
|    |   |           |       | セタゼリー                |                   |                                      | セタゼリー                  |
| 7  | 金 | ツイストロールパン | 牛乳    | じゃがいものバター煮           | 牛肉 チーズ            | たまねぎ にんじん グリンピース                     | じゃがいも バター さとう          |
|    |   |           |       | フルーツミックス             |                   | 桃 パイナップル                             | ゼリー                    |
|    |   |           |       | 干し小魚                 |                   |                                      |                        |
| 10 | 月 | ごはん       | 牛乳    | さわにわん                | 豚肉 かまぼこ           | にんじん たけのこ ごぼう ねぎ                     | じゃがいも でん粉              |
|    |   |           |       | ひじき入り親子そばろ           | 卵 鶏肉 ひじき          | たまねぎ にんじん 枝豆                         | さとう                    |
|    |   |           |       | ミックスナッツ              |                   |                                      | アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ |
| 11 | 火 | クロスロールパン  | 牛乳    | 大豆のインド煮              | 大豆 豚肉             | たまねぎ にんじん トマト                        |                        |
|    |   |           |       | ハンバーグのサボテン入りきのこソースかけ | 鶏肉                | たまねぎ マッシュルーム エリンギ 春日井市産うちわサボテン       | でん粉 さとう                |
|    |   |           |       | ブルー                  |                   | ブルー                                  |                        |
| 12 | 水 | わかめごはん    | 牛乳    | 吉野汁                  | かまぼこ 鶏肉           | 大根 えのきたけ ねぎ                          | じゃがいも でん粉              |
|    |   |           |       | ●ゴーヤチャンプルー           | 生揚げ 卵 豚肉          | ゴーヤ                                  | さとう                    |
|    |   |           |       | 冷凍洋なし                |                   | 洋なし                                  |                        |
| 13 | 木 | ごはん       | 牛乳    | マーボ豆腐                | 豆腐 豚肉 みそ          | にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく               | さとう ごま油 でん粉            |
|    |   |           |       | ☆たこ入り海鮮メンチ           | たら たこ             | キャベツ たまねぎ                            | パン粉 小麦粉 米油             |
|    |   |           |       | さけの米粉フライ             | さけ                |                                      | 米パン粉 米油                |
|    |   |           |       | ポイルキャベツ              |                   | キャベツ                                 |                        |
|    |   |           |       | ☆シークワーサーゼリー          |                   |                                      | シークワーサーゼリー             |
|    |   |           |       | フローズンヨーグルト           | ヨーグルト             |                                      |                        |
| 14 | 金 | ごはん       | はっこう乳 | 筑前煮                  | 鶏肉                | こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ      | じゃがいも さとう              |
|    |   |           |       | さば銀紙焼き               | さば みそ             |                                      | さとう                    |
|    |   |           |       | もやしのゆかり和え            |                   | もやし ゆかり粉                             |                        |
| 18 | 火 | 枝豆ごはん     | 牛乳    | 卵とじ                  | 卵 かまぼこ 鶏肉         | たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん                | じゃがいも さとう              |
|    |   |           |       | いかなゲット (3個)          | いか たら             |                                      | 小麦粉 パーム油 米油            |
|    |   |           |       | きゅうりとひじきの和え物         | ひじき               | きゅうり                                 |                        |
| 19 | 水 | 麦ごはん      | 牛乳    | 夏野菜カレー               | 豚肉 脱脂粉乳 チーズ       | たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ トマト ピーマン にんにく りんご | カレールウ バター              |
|    |   |           |       | ごぼうサラダ               | まぐろ油漬け            | ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん                 | アーモンド 白ごま さとう ごま油      |
|    |   |           |       | 冷凍みかん                |                   | みかん                                  |                        |

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。

## ☆セレクト給食

13日(木)は、セレクト給食です。

どれをえらんだかな?

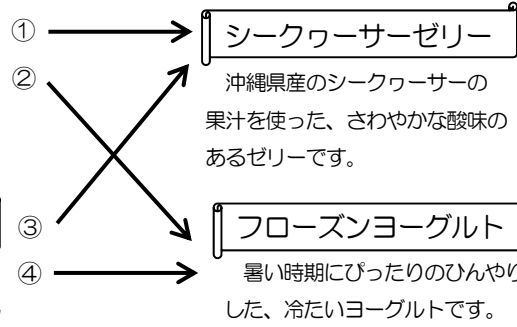


たこ入り海鮮メンチ

たらのすり身にキャベツとたこを入れた、かみごたえのあるメンチカツです。

さけの米粉フライ

くせのないさけの切り身に米粉のパン粉をつけて、カラッと揚げました。



シークワーサーゼリー

沖縄県産のシークワーサーの果汁を使った、さわやかな酸味のあるゼリーです。

フローズンヨーグルト

暑い時期にぴったりのひんやりした、冷たいヨーグルトです。

♪ えがおで

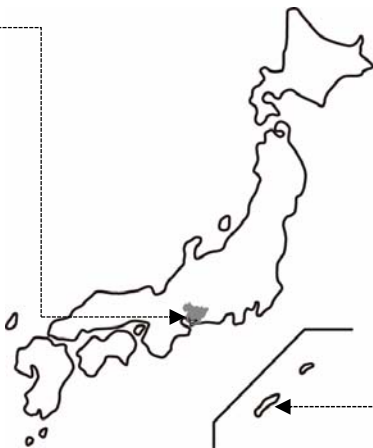
給食の日  
3日(月)

♪の「えがおで給食の日」は、牛乳・調味料以外は、特定原材料を使用していない献立です。

## ♥愛知県の特産品を使った料理

### とりめし

明治時代に卵からひよこをかえす技術が日本に伝わり、愛知県では鶏を育てることが、地場産業のひとつになりました。そのころから、卵を産まなくなった鶏を、むだにすることなく、ごはん炊き込んだのが、「とりめし」の始まりです。



## ●沖縄県の郷土料理

### ゴーヤチャンプルー

チャンプルーとは、「ごちゃまぜ」という意味の沖縄の方言で、炒め料理のことです。野菜や豆腐、豚肉、卵など、さまざまな材料を使い、強火でさっと炒めて作ります。

沖縄県ではゴーヤがたくさん作られており、ゴーヤを使ったゴーヤチャンプルーは郷土料理として親しまれています。



### サボテン

サボテンは、春日井市の特産品です。種から育てるサボテン（実生サボテン）の生産量は、全国1位です。今日は、6日の「サボテン入りえびコロック（給食料理コンテスト、グランプリ献立）」と11日の「ハンバーグのサボテン入りきのこソースかけ」に春日井市産のサボテンを使います。

## 給食だより ランチBOX



## 夏の食生活について



暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？暑くてもしっかり食事をとらないと、夏バテになってしまいます。夏バテになると、いつも体がだるく、病気にかかりやすくなります。夏を元気に過ごすために、次のポイントに気をつけましょう。

### 1. 朝ごはんをしっかり食べよう

夜更かしや寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりせず、早寝、早起きをして、主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんをしっかり食べましょう。



### 2. 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意しよう

暑いからといって冷たいものばかりとっていると、胃腸に負担をかけたり、お腹が冷えて食欲がなくなったりしてしまいます。



### 3. 夏野菜をたっぷり食べよう

ビタミンは汗と一緒に体の外に流れてしまうので、夏野菜で補給しましょう。夏は特に、色のこい野菜をたくさん食べるように心がけましょう。



### 4. こまめに水分をとろう

たくさん汗をかいて体内の水分バランスが崩れると、脱水症状を起こすことがあります。ジュースよりもお茶や水、牛乳をこまめに飲んで水分補給をしましょう。



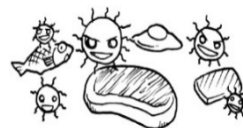
### 5. 十分な睡眠・食事・運動を心がけよう

夏の暑さによって体力が落ちやすくなります。十分な睡眠、1日3回の食事、適度な運動を心がけましょう。



### 6. 食中毒に気をつけよう

夏は食中毒が起こりやすい季節です。生ものを食べる時には特に注意をしましょう。冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。



## 7月の給食費

口座への入金振替予定日の前日までにお願いします。

【中学校の予定金額】285円×12日=3,420円【口座振替予定日】平成29年8月31日(木)