

7月予定献立表

今月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

令和6年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギーたんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実			
1月	牛乳		牛乳						
	たこ飯	たこ, 松山揚げ			ごぼう, 枝豆	米		酒, 塩, 昆布だし, 醤油, 味醂	
	New!浜カツ	メンチカツ					油		811 kcal
	大豆の磯煮	竹輪, 大豆	ひじき	人参, さやいんげん		砂糖	油, ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂, だし汁	34.5 g
	沢煮椀	豚肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	干し椎茸, 玉ねぎ, たけのこ, もやし			酒, 塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)	
2火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	ハムステーキ	ホロニアステーキ							755 kcal
	野菜のソテー			赤パプリカ	キャベツ, 枝豆		油	コンソメ, 鶏だし, 塩, 胡椒	34.2 g
	にら玉スープ	卵, ベーコン		人参, にら	玉ねぎ, きくらげ	でん粉		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, 中華だし	
	マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ		
3水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ホキの甘酢あんかけ	ホキ		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油, ごま油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂, 酢, トマトケチャップ, 鶏だし	813 kcal
	変わりきんぴら	ひらてん		さやいんげん	ごぼう	じゃが芋, 砂糖	油, ごま, ごま油	醤油, 味醂, とうがらし, だし汁	28.6 g
	具だくさんみそ汁	豆腐, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ	こんにゃく		煮干(だし用)	
4木	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	ローストチキン	鶏肉					油	酒, 生姜, にんにく, 塩, 胡椒	783 kcal
	三色ピーマンのチャンプルー	豚肉, 豆腐, 大豆粉, かつお節		青ピーマン, 赤パプリカ	黄パプリカ, もやし	砂糖	油	生姜, 醤油, 酒, オイスターソース, 塩, 胡椒	39.3 g
	はるさめスープ	ベーコン, うずら卵		人参, テンゲン菜	玉ねぎ, きくらげ	春雨, でん粉		鶏だし, 中華だし, 醤油, 塩, 胡椒	
	ミニトマト			ミニトマト					
5金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		747 kcal
	おかか入り煮びたし	かつお節		テンゲン菜	キャベツ			醤油, 味醂	26.1 g
	そうめん汁	錦糸卵, 油揚げ	わかめ	人参, オクラ	玉ねぎ	そうめん		花かつお(だし用), 醤油, 塩	
セタゼリー						ゼリー(マスカット味)			
8月	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	揚げぎょうざ	餃子					油		823 kcal
	炒めナムル				キャベツ, もやし, 枝豆	砂糖	油, ごま油	酢, 醤油	28.0 g
麻婆豆腐	豆腐, 豚肉, 味噌		人参, にら	玉ねぎ, 干し椎茸, たけのこ	砂糖, でん粉	油, ごま油	にんにく, 生姜, 酒, 醤油, トウバンジャン, オイスターソース		
9火	【ようけカムday】	かむことを意識した献立です。							
	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米, 麦			
	焼きししゃも		ししゃも						803 kcal
	切干大根のマヨネーズ炒め	ツナ	ひじき	赤パプリカ	切干大根, コーン		油, ごま, マヨネーズ	味醂, 醤油, 塩, 胡椒	26.6 g
	豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	さつまい		酒, 煮干(だし用)	
のりの佃煮		のりの佃煮							

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギーたんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質 (1群)	主に無機質 (2群)	主にカロテン (3群)	主にビタミンC (4群)	主に炭化物 (5群)	主に脂質 (6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
10水	牛乳		牛乳						885 kcal 31.9 g
	夏野菜カレー (ご飯)	豚肉, きざみ大豆		人参, かぼちゃ, 青ピーマン	玉ねぎ, なす, スッキーニ	米	油	にんにく, 塩, 胡椒, トマトケチャップ, 醤油, パーモンドカレールウ, とろけるカレールウ, 中濃ソース, 鶏だし	
	ゆで卵	卵							
	じゃが芋のソテー	ベーコン			枝豆	じゃが芋	油	鶏だし, 塩, 胡椒	
11木	牛乳		牛乳						709 kcal 36.6 g
	パン					パン			
	さわらのハーブ焼き	鱈					油	白ワイン, にんにく, ハーブ, 鶏だし, 塩, 胡椒	
	ひじき入り野菜ソテー	ハム	ひじき		キャベツ, コーン	砂糖	油	醤油, 酢, 胡椒	
	ミネストローネスープ	鶏肉, 白いんげん豆		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ	じゃが芋, マカロニ		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	
	冷凍みかん				みかん				
12金	日本全国味めぐり「長野県」								871 kcal 27.3 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	山賊焼き風から揚げ	鶏肉				でん粉	油	生姜, にんにく, 醤油, 酒	
	やたら			人参	なす, きゅうり, たくあん	砂糖	油	塩, 胡椒, どうがらし, 味噌, 醤油	
ひんのべ	油揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	すいとん, じゃが芋		こんぶだし, 花かつお(だし用)		
16火	牛乳		牛乳						815 kcal 42.8 g
	パン					パン			
	さけのパン粉焼き	鮭		パセリ		パン粉	バター, 油	白ワイン, 塩, 胡椒	
	ナッツ入り野菜ソテー			チンゲン菜	キャベツ, コーン		油, アーモンド	コンソメ, 鶏だし, 塩, 胡椒	
チリコンカン	大豆, 牛肉, 豚肉		人参, トマト	玉ねぎ	じゃが芋, でん粉	油	にんにく, チリパウダー, トマトケチャップ, 中濃ソース, 塩, 胡椒, コンソメ		
17水	毎月第3水曜日は【水産の日】								827 kcal 29.4 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪, 卵	青のり			小麦粉	油		
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉, きざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ, 枝豆	砂糖	油	醤油, 酒, だし汁	
	なすのみそ汁	豆腐, 味噌		人参, ねぎ	なす, 玉ねぎ, しめじ			煮干 (だし用)	
1食用黒豆	黒豆								
18木	牛乳		牛乳						794 kcal 29.8 g
	ご飯					米			
	豆まめハンバーグ	白いんげん豆, きざみ大豆, 牛肉, 豚肉, 豆腐, 卵	牛乳		玉ねぎ	小麦粉, パン粉, 砂糖		塩, 胡椒, トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース	
	ゆでとうもろこし				コーン			塩	
ジュリアンスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ, セロリー, きくらげ			塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		

※ 徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★ 材料の都合により献立を変更することがあります。

暑さ本番です！体調を整え、こまめな水分補給をしましょう

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渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても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。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。