

# 令和5年

# 7月の給食だより

高浜市立高浜中学校

「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「食事の環境を整えよう」

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
	主食	副菜	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
3月	主食	ごはん					米		790
	炒め物	ゴーヤチャンプルー	豚肉 生揚げ かつお節		人参	ゴーヤ キャベツ		ごま油	
	主菜	竹輪の二色揚げ(2)	竹輪	青のり			小麦粉 上新粉 でん粉	油	
	副菜	ごまひじき和え		ひじき	小松菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま	
その他	牛乳			牛乳					
4月	主食	ごはん					米		750
	汁物	夏大根と鶏肉団子の塩麴スープ	鶏肉団子 豆腐		人参	キャベツ 玉葱 大根 三つ葉 しょうが	じゃがいも		
	主菜	しゅうまい(3)	豚肉 鶏肉 たら			玉葱	小麦粉 でん粉 パン粉	ごま油 油	
	副菜	和風ポテトサラダ		塩昆布	人参	玉葱 きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	
その他	牛乳		牛乳						
5月	主食	ごはん					米		858
	煮物	冬瓜の中華風くず煮	鶏肉 生揚げ		人参	冬瓜 干し椎茸 枝豆	でん粉	ごま油	
	主菜	鰯フリッターの南蛮漬け(2)	鰯	オキアミ あおさ	ねぎ	しょうが	小麦粉 上新粉 でん粉 砂糖 米粉	油	
	副菜	切り干しのサラダ	油揚げ 米みそ		人参 ビーマン	切り干し大根	砂糖	ごま	
その他	牛乳		牛乳						
6月	主食	クロスロールパン					パン		855
	炒め物	たっぷり野菜の焼きそば	豚肉 竹輪		人参	切り干し大根 もやし キャベツ 玉葱 きくらげ しょうが	焼きそば	油	
	主菜	ウインナーのケチャップ煮(2)	ウインナー				砂糖		
	副菜	ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし		マヨネーズ	
その他	牛乳		牛乳						
7月	主食	菜めし			菜めしの素		米		770
	汁物	春雨と豆腐の天の川スープ	かまぼこ 豆腐		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ きくらげ しょうが	春雨	ごま油	
	主菜	星のハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉葱	じゃがいも でん粉	油	
	副菜	夜空の満天星サラダ		ひじき		きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	
その他	牛乳 セタゼリー		牛乳			セタゼリー			
10月	主食	ごはん					米		760
	汁物	夏野菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ		南瓜 人参 ねぎ	玉葱 なす しょうが	じゃがいも		
	主菜	鯖の銀紙焼き	鯖 豆みそ				砂糖 米粉		
	副菜	切り干し大根の新香和え			人参	切り干し大根 大根漬け きゅうり		ごま	
その他	牛乳		牛乳						
11月	主食	麦ごはん					押し麦 米		854
	炒め物	マーボーなす	豆腐 豚肉 豆みそ		人参 ねぎ	玉葱 なす たけのこ きくらげ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	
	主菜	揚げぎょうざ(3)	豚肉		にら	キャベツ 玉葱 にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	もやしのナムル			人参	もやし きゅうり しょうが	砂糖	ごま油	
その他	牛乳		牛乳						
12月	主食	ごはん					米		740
	汁物	豚肉入りけんちん汁	豚肉 生揚げ		ねぎ 人参	ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸 しょうが		ごま油	
	主菜	鰯の梅煮	鰯			梅干し	砂糖 小麦粉		
	副菜	きゅうりのごま酢和え				きゅうり 切り干し大根	砂糖	ごま	
その他	牛乳		牛乳						
13月	主食	野菜入り冷やし担々麺 冷やし中華麺					冷やし中華麺		872
	汁物	野菜入り冷やし担々麺スープ	米みそ 豆みそ		人参	もやし キャベツ きゅうり りんご	砂糖	練りごま 小麦粉 油	
	主菜	夏野菜の三色肉そぼろ	豚肉 牛肉		にら	とうもろこし しょうが にんにく	砂糖 小麦粉	ごま油	
	副菜	枝豆コロッケ				枝豆 玉葱	じゃがいも 砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉	油	
その他	牛乳		牛乳						
14月	主食	わかめごはん		わかめ			米		737
	汁物	夏野菜の元気汁	大豆 生揚げ 豆みそ		人参	トマト オクラ	じゃがいも	ごま油	
	主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉		ピーマン パプリカ	しょうが キャベツ きくらげ	でん粉 砂糖		
	副菜	牛乳		牛乳					
その他	牛乳		牛乳						
18月	主食	ごはん					米		747
	汁物	ココロ冬瓜スープ	鶏肉		人参 ねぎ	冬瓜 玉葱 きくらげ しょうが		ごま油	
	主菜	鶏の唐揚げ(2)	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	油	
	副菜	ブロッコリーの中華和え			ブロッコリー 人参	しょうが	砂糖	ごま油	
その他	牛乳		牛乳						

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄)				3群	4群	5群	6群	892
	主菜:タンパク質源を主とする料理(赤)		魚・肉・卵・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
	副菜:野菜類を主とする料理(緑)								
毎月19日は『食育の日～家族そろって食べる日』									
	主食	ごはん					米		
19 水	煮物	鶏肉入り夏野菜カレー	鶏肉		人参 南瓜 トマト ピーマン		玉葱 なす スズキーニ にんにく		油 カレールー
	主菜	ヒレカツ	豚肉					パン粉 でん粉 小麦粉 米粉	油
	副菜	福神漬け					福神漬け		
	その他	牛乳 フルーツポンチ		牛乳		黄桃 パイン オレンジジュース		カラフル団子	

予定給食回数: 1 2 回



## 暑さに負けない夏の過ごし方



### 朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

### 早寝、早起きをしよう



夏休みも生活リズムが乱れないように早寝、早起きをしましょう。

### 冷たいもののとり過ぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

### 栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

飲み物の砂糖の量について確認してみよう！

ジュース(果実飲料)500ml / 砂糖の相当量約53g



スポーツドリンク500ml / 砂糖の相当量約31g



※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしましょう！

ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクをたくさん飲むと、糖分のとり過ぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



### 今月の旬の食材

夏大根・夏キャベツ・さやいんげん・とうもろこし・南瓜・冬瓜  
スズキーニ・枝豆・きゅうり・トマト・鱈(アジ)・茄子・しそ

