



7月 給食予定献立表



令和5年

柏市立柏中学校

| 日付 | 牛乳 | 献立名 | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | I補 キ- | たんぱく 質 | 脂質 | 塩分 | |
|-----------|----|---------------|-----------------------|-------------|-----------------|----------------------------|-------------|---------------|----------|-----------|------|------|--------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | |
| 3 (月) | ○ | ご飯 | | 牛乳/ | | | | 米 麦 | 736 | 32.8 | 19.6 | 2.00 | |
| | | 鮭のバターしょうゆ焼き | 鮭 | | | | | バター | | | | | |
| | | じゃが芋のみそサラダ | みそ | | 人参 | きゅうり | じゃが芋 三温糖 | ごま油 サラダ油 | | | | | |
| | | チキンヌードルスープ | 鶏肉 | | 小松菜 人参 | セロリ 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム | | スパゲティ | | | | | |
| | | 冷凍みかん | | | | 冷凍みかん | | | | | | | |
| | | ローストアーモンド | | | | | | アーモンド | | | | | |
| 4 (火) | ○ | ご飯 | | 牛乳/ | | | | 米 麦 | 822 | 36.2 | 28.1 | 2.67 | |
| | | みそチキンカツ | 豆乳 みそ 鶏肉 | | | | | 小麦粉 パン粉 砂糖 | | | | | ごま 大豆油 |
| | | からし和え | | | チンゲン菜 人参 | もやし | | きび砂糖 | | | | | |
| | | 大豆の磯煮 | 大豆 油揚げ | ひじき | 人参 | | | 三温糖 サラダ油 | | | | | |
| | | かきたま汁 | 豆腐 卵 | | 小松菜 | 玉ねぎ | | でん粉 | | | | | |
| 5 (水) | ○ | ココア揚げパン | | 牛乳/ 脱脂粉乳 | | | | コッペパン きび砂糖 | 788 | 31.5 | 25.3 | 3.04 | |
| | | コーンサラダ | | | 小松菜 人参 | キャベツ 玉ねぎ コーン缶 もやし | | 砂糖 サラダ油 | | | | | |
| | | チリコンカン | 金時豆 高野豆腐 豚肉 | | 人参 | グリーンピース 玉ねぎ にんにく | | 小麦粉 サラダ油 | | | | | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | | |
| | | 小魚 | | 煮干し | | | | | | | | | |
| 6 (木) | ○ | ご飯 | | 牛乳/ | | | | 米 麦 | 760 | 33.1 | 23.9 | 2.59 | |
| | | 麻婆豆腐 | 豆腐 高野豆腐 みそ 豚肉 うすら餅 | | にら 人参 | 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 | でん粉 きび砂糖 | ごま油 サラダ油 | | | | | |
| | | 春雨スープ | 鶏肉 | | 小松菜 人参 | もやし | 春雨 | ごま油 | | | | | |
| | | 磯ポテト | | 青のり | | | | じゃが芋 | | | | | |
| | | きなこ大豆 | 大豆 きな粉 | | | | | 砂糖 | | | | | |
| 7 (金) | ○ | 五目寿司 | 油揚げ 鶏肉 | 牛乳/ | 人参 | かんぴょう 山菜ミックス レモン果汁 干し椎茸 | | 米 麦 三温糖 | 777 | 34.7 | 18.4 | 3.15 | |
| | | かれいの唐揚げ | かれい | | | | | 小麦粉 でん粉 大豆油 | | | | | |
| | | 高野豆腐のごま和え | 高野豆腐 | | 小松菜 | きゅうり もやし | | きび砂糖 ごま ごま油 | | | | | |
| | | すましそうめん汁 | 鶏肉 | | 小松菜 人参 | 生姜 えのき茸 | | そうめん | | | | | |
| | | ナタデココ入りフルーツ和え | | | | みかん缶 りんご缶 パイン缶 黄桃缶 | | ナタデココ | | | | | |
| 10 (月) | ○ | カレーピラフ | 鶏肉 | 牛乳/ | 人参 | グリーンピース 玉ねぎ コーン缶 | | 米 麦 | 754 | 24.3 | 21.8 | 2.14 | |
| | | 豆乳コーンポタージュ | いんげん豆 豆乳 鮭 | 脱脂粉乳 | 小松菜 人参 | 玉ねぎ コーン缶 | | 小麦粉 バター サラダ油 | | | | | |
| | | ぶどうゼリー | | 寒天 | | ぶどうジュース | | 砂糖 | | | | | |
| | | ローストアーモンド | | | | | | アーモンド | | | | | |
| 11 (火) | ○ | スパゲティ大豆ソース | 大豆 高野豆腐 みそ 豚肉 | 牛乳/ | ピーマン トマトピューレ | 生姜 玉ねぎ にんにく 干し椎茸 | | スパゲティ きび砂糖 | 769 | 35.6 | 21.7 | 3.26 | |
| | | 小松菜と鶏肉のスープ | 鶏肉 | | 小松菜 人参 | 玉ねぎ えのき茸 | | オリーブ油 サラダ油 | | | | | |
| | | もちもちパン | | チーズ 牛乳 | | | | 白玉粉 ミックス粉 | | | | | |
| | | 小魚 | | 煮干し | | | | | | | | | |
| 12 (水) | ○ | ご飯 | | 牛乳/ | | | | 米 麦 | 719 | 29.9 | 18.3 | 2.55 | |
| | | 鯖のソース煮 | 鯖 | | | | 生姜 ねぎ | きび砂糖 | | | | | |
| | | 磯香和え | | のり | 小松菜 人参 | もやし | | | | | | | |
| | | なすのみそ汁 | 油揚げ みそ | | | | 玉ねぎ なす | | | | | | |
| | | | | | | 黄桃缶 | | | | | | | |

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ※ごはんには、精白米の8%の麦が入っています。
 ※「牛乳/」は飲用牛乳です。

～ 夏野菜を食べよう! ～

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、なす、ズッキーニ、かぼちゃなどがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などにより1年中食べられますが、旬の時期はたくさん収穫され栄養価が高くおいしいので積極的に食べましょう。

<トマト>

抗酸化力の高いリコピンやビタミンCを含んでいます。
 リコピンには、生活習慣病（糖尿病、高血圧など）を予防する効果があるとされています。



<ピーマン>

ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンには、血液をさらさらにする効果があります。



<なす>

皮の紫色は、ナスニンという色素によるものです。ナスニンは、体を酸化から守る抗酸化作用があるアントシアニンの一種です。



<ズッキーニ>

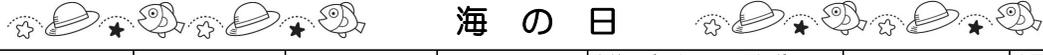
きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。血圧を正常に保つカリウムが多く、カロテンやビタミンC・Eも含まれます。



7月 給食予定献立表

令和5年

柏市立柏中学校

| 日付 | 牛乳 | 献立名 | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | I補 キ- | たんぱく 質 | 脂質 | 塩分 | |
|-----------|----|--|--------------|----------|--------------|-------------------------|--------------------|-----------------|----------|-----------|------|------|-----|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | |
| 13 (木) | ○ | キムチチャーハン | 豚肉 | 牛乳/ | 人参 | にんにく キムチ | 米 麦 | ごま ごま油 サラダ油 | 720 | 27.4 | 21.7 | 2.37 | |
| | | かりかり大豆 | 大豆 | | 青のり | | | でん粉 | | | | | 大豆油 |
| | | 卵入り中華コーンスープ | ベーコン 卵 | | 小松菜 | コーン缶 | | じゃが芋 でん粉 | | | | | |
| | | 冷凍みかん | | | | 冷凍みかん | | | | | | | |
| 14 (金) | ○ | ご飯 | | 牛乳/ | | | 米 麦 | | 769 | 31.2 | 22.3 | 2.50 | |
| | | 肉じゃが | 豚肉 | | さやいんげん 人参 | 玉ねぎ 干し椎茸 | じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 | サラダ油 | | | | | |
| | | ししゃもの唐揚げ | | | ししゃも | | | でん粉 | | | | | 大豆油 |
| | | 小松菜のみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | わかめ | 小松菜 人参 | 白菜 | | | | | | | |
| 17 (月) | | 海の日  | | | | | | | | | | | |
| 18 (火) | ○ | 夏野菜のカレーライス | 鶏肉 | 牛乳/ | トマト 人参 | 生姜 スッキーニ 玉ねぎ なす にんにく | 米 麦 小麦粉 | 大豆油 バター サラダ油 | 792 | 22.4 | 28.2 | 2.09 | |
| | | ひじきのサラダ | | | ひじき | 人参 | キャベツ きゅうり 玉ねぎ | サラダ油 | | | | | |
| | | パイン缶 | | | | | パイン缶 | | | | | | |
| | | ローストアーモンド | | | | | | アーモンド | | | | | |
| 平均栄養量 | | | | | | | | | 764 | 30.8 | 22.7 | 2.58 | |

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。※ごはんには、精白米の8%の麦が入っています。



| | | |
|-------------|-------|----------|
| 文部科学省 基準 | エネルギー | 830 kcal |
| | たんぱく質 | 34.2 g |
| | 脂質 | 23.1 g |
| | 塩分 | 2.5g 未満 |

1学期の給食は、18日（火）で終了します。

1学期間、給食着の洗濯等、ご協力ありがとうございました。

最終当番が持ち帰りました給食着にほころびなどがありましたら、繕っていただけると助かります。

2学期の給食は、9月4日（月）開始予定です。

～ こまめに水分を補給しよう ～

わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですむと、熱中症などを引き起こします。

「のどが渇いた」と感じたときは、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



～ 夏休みも早寝・早起き・朝ごはん ～

もうすぐ夏休み！

楽しく元気に過ごすためにも、規則正しい生活にこころがけましょう。

夜更かしや朝寝坊をして朝食を食べなかったり、食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏ばてをしてしまいます。

☆朝ごはんを食べる

☆バランスよく（主食・主菜・副菜・汁物）食べる

☆お菓子や甘い飲み物などのとりすぎに気をつける

☆適度な運動をする

☆十分な睡眠をとる



～ 給食室からレシピ紹介 ～

給食で人気の、「豚キムチ丼」を紹介します。ピリ辛のキムチ味は、暑い時も食べやすいです。



豚肉は、疲労回復に効果のある
ビタミンB1を多く含んでいます！

<材料・4人分>

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|--------|
| ・ご飯 | 4杯 | ・にら（2cm） | 40g |
| ・豚肉（こま） | 140g | ・大豆もやし（もやし） | 60g |
| ・生姜（おろす：下味） | 1かけ | ・ねぎ（小口切り） | 30g |
| ・しょうゆ（下味） | 小さじ1弱 | ・白菜キムチ（刻む） | 100g |
| ・酒（下味） | 小さじ1弱 | ・きび砂糖（砂糖） | 小さじ1/3 |
| ・サラダ油（炒め油） | 小さじ1強 | ・塩 | 小さじ1/4 |
| ・人参（干切り） | 20g | ・しょうゆ | 小さじ1弱 |
| ・筍（水煮）（干切り） | 50g | ・こしょう | 少々 |
| ・舞茸（ほぐす） | 40g | ・ごま油 | 小さじ1 |

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
※豚肉は、生姜、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
- ②人参、筍を入れて、炒める。
- ③②の野菜に火が通ってきたら、舞茸、にら、もやし、ねぎを入れて炒める。
- ④キムチを入れて炒め、砂糖、塩、しょうゆ、こしょうで味付けをする。
- ⑤最後に、ごま油を回し入れて仕上げる。
- ⑥ご飯に具をのせて、できあがり♪

☆材料は、目安量です。野菜は、ご家庭にあるものでアレンジしてもよいですね。