

# 7月給食予定献立表

今月の『清瀬産』の野菜は…



えだまめ  
こまつな

新鮮！おいしい！栄養満点！



清瀬第三中学校

7月7日(金)七夕献立

7月19日(月)食育の日

・献立は都合により変更する事があります。・食材は全て加熱しています。  
・ドレッシングは、別配食の形をとります。

世界には、満足な食事ができずに、困っている人がたくさんいます。なんと、**8億4千万人以上**です。栄養不足で様々な病気になったり、大きくなれない子どもも多くいます。

日本では、1年間で**500万～800万トンの食べ物**が捨てられてしまっています。もったいない！！

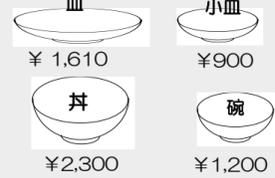
食べられることに感謝して、好き嫌いせず残さず食べましょう！



日付 エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)

脂質(g)・食塩相当量(g)

～食器を大切に！～



血や肉になる

熱や力の元になる

体の調子を整える

	月	火	水	木	金
献立名	3	4	5	6	7
	810kcal・33.3g 21.6g・1.5g	802kcal・29.9g 38.9g・2.3g	864kcal・29.3g 25.3g・3.0g	848kcal・31.7g 33.9g・2.6g	791kcal・35.1g 29.8g・2.6g
	えだまめ スパイシー トマトライス じゃこ入り ビーンズポテト	マゼドアンサラダ ツナコーン チーストースト ミネストローネスープ	上のせませす♪ 牛乳かん タコライス 目玉焼き 海草サラダ	さばの文化干し 青菜と ツナの和え物 ごまごはん みそ汁	黒糖アーモンド 肉野菜うどん 七夕天ぷら さつまいも きす
赤	牛乳,豚肉,大豆,レンズ豆,ちりめんじゃこ,あおのり	牛乳,ツナ,ピザチーズ,豚肉,ベーコン,ひよこ豆	牛乳,豚肉,たまご,海藻ミックス,粉寒天,生クリーム	牛乳,さば文化干し,油揚げ,ツナ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,豚肉,きす,たまご,きな粉
黄	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,じゃがいも,コーンスターチ	無塩食パン,卵不使用マヨネーズ,サラダ油,上白糖,シエルマカロニ	精白米,ごま油,サラダ油,上白糖	精白米,麦,サラダ油,白いりごま,じゃがいも	うどん,サラダ油,三温糖,さつまいも,薄力粉,上新粉,揚げ油,アーモンド,黒砂糖
緑	にんにく,玉葱,トマト,ホールトマト缶,マッシュルーム,トマトピューレ,えだまめ	ホールコーン,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,ホールトマト缶,パセリ,セロリー	玉ねぎ,トマトケチャップ,キャベツ,きゅうり,にんじん	にんじん,ねぎ,えのきたけ,こまつな,大根,キャベツ	キャベツ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,こまつな
献立名	10	11	12	13	14
	803kcal・29.8g 27.6g・3.0g	825kcal・28.4g 27.2g・2.9g	788kcal・25.3g 16.1g・2.6g	758kcal・31.2g 24.6g・2.6g	824kcal・29.6g 29.9g・2.6g
	白ごまの寒天プリン 肉豆腐丼 みそ汁	イカとじゃが芋の ごまがらめ チャーハン 五目卵スープ	りんごかん りんご肉じゃが 麦ごはん みそ汁	ひじきあえ とりそば かき玉汁	たらの ラビゴッドソース ガーリックライス 豆のバタージュース
赤	牛乳,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ,粉寒天,牛乳,生クリーム	牛乳,焼き豚,なるといかに 短冊,鶏肉,絹ごし豆腐,うすら卵水煮	牛乳,豚肉,油揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ,粉寒天	牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐細切り,大豆,きざみのり,干ひじき,かまぼこ,たまご	牛乳,ベーコン,たら切り身,白いんげん豆,生クリーム,粉チーズ
黄	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,練りごま,黒砂糖	精白米,サラダ油,白いりごま,でんぷん,揚げ油,じゃがいも,上白糖,ごま油	精白米,精麦,じゃがいも,糸こんにゃく,サラダ油,三温糖,上白糖	精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,上白糖,ごま油,でんぷん	精白米,有塩バター,でんぷん,薄力粉,揚げ油,サラダ油,上白糖
緑	玉葱,にんじん,こまつな,ねぎ,しめじ,にんにく	ねぎ,グリーンピース(冷凍),にんじん,玉葱,たけのこ(ゆで),ほうれんそう,干し椎茸	玉葱,にんじん,グリーンピース(冷凍),キャベツ,えのきたけ,りんごジュース	しょうが,こまつな,だいこん,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ	にんにく,トマト,玉葱,パセリ,にんじん,セロリー,ホールコーン
献立名	18	19	20		
	819kcal・26.8g 29.6g・2.2g	748kcal・31.0g 25.2g・3.0g	818kcal・21.7g 22.9g・1.7g		
	サワーかん スパゲティ ミートソース 野菜とコーンの サラダ	おおかあえ ししゃもの 磯部揚げ 菜飯(サイファン) 春雨スープ	冷凍みかん 夏野菜の カレーライス カリカリ油揚げ サラダ		
赤	牛乳,豚肉,粉チーズ,乳酸菌飲料,粉寒天	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,たまご,おおかあ割り,豚肉,うすら卵	牛乳,鶏肉モモ,レンズまめ,油揚げ		
黄	ハーフスパゲティ,サラダ油,上白糖,薄力粉	精白米,サラダ油,三温糖,ごま油,白いりごま,でんぷん,薄力粉,揚げ油,普通はるさめ	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,揚げ油,薄力粉,上白糖		
緑	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,セロリー,トマトケチャップ,トマトピューレ,こまつな,キャベツ,ホールコーン	にんじん,干し椎茸,たけのこ,こまつな,キャベツ,だいこん,しょうが,ねぎ,干し椎茸	しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,なす,ピーマン,赤ピーマン,かぼちゃ,トマト,キャベツ,ホールコーン,冷凍みかん		

夏バテの原因の一つ！**ビタミンB1**不足 ☹️

食事がめん類に偏ったり、**冷たい清涼飲料水**を  
とどろきたい…  
**ビタミンB1**は、**糖質**を  
**エネルギーに変える働き**

があり、不足すると  
疲れやすく、**な**ります。

**ビタミンB1**を多く含む食べ物



しっかり食べよう！  
夏休み ✨



給食がない日は、**カルシウム**が不足しがち。  
**カルシウム**は、丈夫な骨をつくるのにかかせません！

牛乳・乳製品をはじめ、**カルシウム**を多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

**カルシウム**を多く含む食品

