

7月給食予定献立表

清瀬第三中学校



7月1日(火) 半夏生(はんげしょう)・・・鯖(さば)の塩焼き・タコときゅうりの三杯酢

・7月1日は、季節の節目の日です。この日は田植えを終えた田んぼに感謝する意味があり、関西では、『稲の根がタコの足のようになり、しっかりと張るように』と、タコを食べる習慣があります。
また、福井県では、『鯖(さば)を食べて夏を元気に過ごす』とされています。

7月7日(月) セタ・・・天の川をイメージして、肉野菜うどんに星型のかまぼこ・デザートに星型のナタデココ入り！

・『五節句』のひとつで昔から季節の節目として大切にされてきた行事です。昔から織姫と彦星が、1年に一度だけ、天の川を渡って会える日とされ、星に願いを込める風習があります。

季節の行事に触れながら、しっかり食べて元気に過ごしましょう

世界には、十分な食事ができずに、困っている人がたくさんいます。なんと、7～8億人以上いるといわれています。
栄養不足で様々な病気になったり、大きくなれない子も多くいます。

日本では、1年間でおよそ472万トンの食べ物が捨てられてしまっています。(令和4年度農林水産省データより)
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！

今月の『清瀬産』の野菜は…



新鮮！おいしい夏野菜！栄養満点！

とうもろこし
こまつな
トマト
じゃがいも
ナス

・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。

月		火		水		木		金	
献立名	日付	1	2	3	4				
	エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	694kcal・34.6g 34.6g・2g	833kcal・29.2g 38.5g・3g	883kcal・38.5g 30.3g・3g	801kcal・35.6g 27.1g・2.9g				
	～食器を大切に！～	さばの塩焼き タコときゅうりの三杯酢 麦ご飯 豚汁	りんごかん ツナポテトトースト トマトシチュー	イカと大豆のごまがらめ チャーハン ビーフンスープ	とうもろこし ひじきあえ 鶏そぼろ丼 かきたま汁				
	血や肉になる	牛乳、さば、カットわかめ、たこスライス、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、ツナ、豚肉、レンズまめ、粉寒天	牛乳、焼き豚、なると、いか、大豆、豚肉、うすら卵水煮	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、カットわかめ				
黄	熱や力の元になる	精白米、精麦、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	食パン、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、薄力粉、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、でんぷん、揚げ油、上白糖、白いりごま、ピーマン	精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、ごま油、でんぷん				
緑	体の調子を整える	きゅうり、キャベツ、しょうが、だいこん、にんじん、ねぎ	にんじん、パセリ、粉玉葱、しょうが、にんにく、しめじ、トマトピューレ、トマトケチャップ、りんごジュース	ねぎ、冷凍グリーンピース、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	しょうが、こまつな、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、とうもろこし				
献立名	7	8	9	10	11				
	749kcal・30.9g 26.1g・2.0g	751kcal・32.8g 36.6g・2.7g	707kcal・25.6g 19.4g・2.0g	780kcal・30.5g 31.3g・2.3g	683kcal・27.0g 22.3g・3.0g				
	天の川フルーツミックス 肉野菜うどん さつまいも きす	フレンチサラダ 照り焼きチキンピザトースト ポトフ	冷凍みかん 肉じゃがうま煮 ごまごはん のり酢あえ	たら ラビグッドソース ガーリックライス 野菜ときのこのクリームスープ	たまご焼き きのこサラダ 大豆入り ひじきご飯 みそ汁				
	牛乳、豚肉、ほしかまぼこ、きす	牛乳、鶏肉、ピザチーズ、鶏肉、フランクフルト、ひよこめ	牛乳、豚肉、生揚げ、きざみのり	牛乳、鶏肉、たら切り身、牛乳調理用生クリーム	牛乳、大豆、干ひじき、油揚げ、たまご、カットわかめ、白みそ、赤みそ				
黄	うどん、サラダ油、三温糖、薄力粉、上新粉、揚げ油、さつまいも	無塩食パン、上白糖、サラダ油、卵不使用マヨネーズ、でんぷん、じゃがいも	精白米、精麦、白いりごま、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、でんぷん、薄力粉、揚げ油、上白糖、有塩バター	精白米、精麦、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、じゃがいも				
緑	キャベツ、にんじん、えのきたけ、干し椎茸、ねぎ、こまつな、みかん缶、パイン缶	玉葱、にんにく、ピーマン、にんじん、キャベツ、こまつな、セロリ、きゅうり	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、さいいんげん、こまつな、だいこん、キャベツ、冷凍みかん	にんにく、パセリ、粉トマト、玉葱、にんじん、えのきたけ、しめじ、こまつな	にんじん、キャベツ、だいこん、しめじ、こまつな、玉葱				
献立名	14	15	16	17					
	735kcal・33.8g 25.5g・3.0g	828kcal・31.6g 38.4g・2.6g	730kcal・27.7g 22.1g・3.2g	791kcal・22.8g 23.7g・1.7g					
	ししゃもの磯部揚げ おかかあえ 菜飯 たまごスープ	オレンジスフレ ズッキーニのミートソースパゲティ じゃこいり 海草サラダ	ナムル マーボナス丼 ジョアブレン 大根と春雨のスープ	小玉すいか 夏野菜のカレーライス 給食最終日 かりかり油揚げ サラダ					
	牛乳、豚肉、ししゃも、あおのり、おかか、削り、カットわかめ、たまご、木綿豆腐	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、ちりめんじゃこ、海藻ミックス、生クリーム、クリームチーズ、粉チーズ、たまご	ジョア、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、赤みそ、カットわかめ、鶏肉もも、うすら卵水煮	牛乳、鶏肉、レンズまめ、油揚げ					
黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油	ハーフパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、白いりごま、ごま油、パン粉	精白米、精麦、白いりごま、揚げ油、サラダ油、上白糖、でんぷん、はるさめ、ごま油	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、薄力粉、上白糖					
緑	にんじん、干し椎茸、たけのこ水煮、こまつな、キャベツ、だいこん、ねぎ	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリ、ズッキーニ、トマトケチャップ、トマト缶、トマトピューレ、パプリカ、キャベツ、きゅうり、みかん果汁、みかん缶	なす、にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、にら、だいこん、きゅうり	しょうが、にんにく、セロリ、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、冷凍ホールコーン、小玉すいか					

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
とり過ぎたり…
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、ないます。

ビタミンB1を多く含む食べ物



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欠かせません！

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

