



7月

学校給食 予定献立表

さいたま市立土合中学校

日 曜	献立名			主な使用食品						栄養価
	主食	牛乳	おかず	血・肉・骨になる		体の調子を整える		力・熱になる		エネルギー たんぱく質 単位
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 月			モーカザメの竜田揚げ 豚汁 即席漬け	たこ モーカザメ 豚肉 豆腐 赤 みそ 白みそ	牛乳	人参	ごぼう 大根 長ねぎ キャ ベツ きゅうり	精白米 こんにやく じゃが芋	なたね油 キャ ノーラ油 ごま 油	772 kcal 39.7 g
2 火			麻婆茄子豆腐 わかめの中華和え	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ 乾し椎茸 たけのこ なす 長ねぎ きゅうり 大根	精白米 大麦 きび 糖 でん粉	キャノーラ油 なたね油 ごま 油 白ごま	894 kcal 31.2 g
3 水			鶏肉のスパイシー焼き マカロニサラダ	ウインナー 鶏 肉	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり	精白米 マカロニ と うもろこし 上白糖	オリーブ油 キャノーラ油	744 kcal 28.6 g
4 木			アジフライ(ソース) ポイルキャベツ けんちん汁	アジ 豆腐	牛乳	人参	キャベツ ごぼう 大根 長 ねぎ	精白米 こんにやく じゃが芋	なたね油 キャ ノーラ油	750 kcal 26.9 g
5 金			海鮮豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 い か えび	牛乳	人参 なら	にんにくしょうが 玉ねぎ た けのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 冷凍みかん	コッペパン 上白糖 ミルメーク きび糖 でん粉 春雨	なたね油 キャ ノーラ油 ごま 油 白ごま	746 kcal 31.5 g
8 月			じゃが芋のそぼろ煮 からし和え	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	えだめ しょうが 玉ね ぎ グリンピース もやし	精白米 大麦 きび糖 じゃが芋 でん粉	キャノーラ油	769 kcal 23.3 g
9 火			イカの黒糖かりんあげ もずくスープ パイナップル	豚肉 油揚げ いか 卵	牛乳 昆布 も ずく	人参	乾し椎茸 長ねぎ パイ ナップル	精白米 こんにやく きび糖 黒砂糖 でん粉	キャノーラ油 なたね油	713 kcal 32.2 g
10 水			天ぷら(笹かま・かぼちゃ) 磯香和え	鶏肉 笹かまぼ こ 卵	牛乳 あおのり 刻みのり	人参 かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ もやし	地粉うどん きび糖 じゃが芋 薄力粉 でん粉	キャノーラ油 なたね油	735 kcal 34 g
11 木			きびなごサクサク揚げ 即席漬け	鶏肉 卵	牛乳 きびなご	人参	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	精白米 大麦 き び糖 でん粉	なたね油	712 kcal 28.8 g
12 金			じゃが芋のスーフ煮 フレンチサラダ	ウインナー 豚 肉	牛乳 チーズ	ビーマン 人参 かぶの葉	玉ねぎ セロリー キャベ ツ かぶ きゅうり	コッペパン じゃ が芋 上白糖	キャノーラ油	755 kcal 28.5 g
16 火			揚げギョウザ わかめスープ	焼き豚 卵	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	赤ビーマン 人 参 チンゲン菜	玉ねぎ グリンピース	精白米 でん粉	キャノーラ油 なたね油 ごま 油	779 29.8
17 水			海草サラダ ヨーグルト	牛肉	牛乳 海草ミッ クス ヨーグルト	人参 かぼちゃ	玉ねぎ にんにくしょうが なす 大根 きゅうり	精白米 大麦 と うもろこし きび糖	キャノーラ油 ごま油	824 kcal 26.1 g

郷土料理
沖縄県

給食だより

今月の献立

1日(月)たこ飯は瀬戸内海沿岸の地域で、半夏生の日に食べられています。半夏生とは、夏至から数えて11日目。田植えを終わらせる目安の日となっています。この日にタコを食べるのは、田植えを終えた稲や、畑の作物がタコの足のようになりしっかりと根を張り、豊作になるようにという願いを込めて神様にタコをお供えたことから、タコを食べる習慣が生まれたと言われています。また、タコは、タウリンを多く含み、疲労回復、夏バテ予防の目的もあったようです。

夏バテを防ぐために…

1. しっかり食べよう朝ごはん！

朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたといっても…



だけでは、きちんと食べたとはいえません。

ごはん焼き魚とか、パンに目玉焼きとか、たんぱく質の食品を組み合わせ、野菜や果物と一緒に食べると栄養の吸収や効果がよくなります。

2. のどがかわいたら、麦茶や牛乳を飲もう！

清涼飲料水は、砂糖がたくさん入っているので、余計のどが乾いたり、食欲がなくなったりします。



スポーツドリンクは水で2倍くらいにうすめた方が、水分補給の効果があります。

3. 色の濃い野菜を食べよう！

切った時に、中まで色がついている野菜だよ。ビーマンだって裏側まで



不足しがちな野菜をしっかり摂りましょう。色の濃い野菜は、油に溶けるビタミンAを多く含んでいるので、油を使った炒め物や煮物などの料理にしましょう。

4. 卵、肉、魚などで、たんぱく質をしっかりとりよう！

特にそうめんや、ざるそばを食べるときも、たんぱく質を忘れずにとりましょう。



主食 + 主菜(たんぱく質) + 副菜(野菜)

色々な食品を組み合わせることで、ビタミン類やミネラルなどの栄養素も摂取できます。これらが摂取できることで、疲労回復や糖質、脂質などがスムーズにエネルギーになり、夏バテ予防につながります。