学校給食献立予定表

令和5年7月

広川町立広川中学校

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き 主に体をつくるもとになる 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる 3群	4群	主にエネルギーのもとになる 5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
3 (月)	麦ごはん　鶏肉とじゃがいものチリソース 春雨スープ	☆	鶏肉 ハム かまぼこ	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ しょうが 木くらげ キャベツ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 春雨	油 ゴマ油	787 26.4 25.1
4 (火)	八女地区大会								
5 (水)	ワンローフパン　ピーナッツクリーム じゃがいものチーズ煮　ミネストローネ　オレンジ	☆	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ コーン キャベツ セロリ オレンジ	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	ピーナッツクリーム	799 27.4 31.0
6 (木)	麦ごはん　豚キムチ 卵と冬瓜の中華スープ	☆	豚肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ とうがん 木くらげ	米 麦 春雨 でん粉	ゴマ油	707 27.6 20.0
7 (金)	★七夕　献立★ きりぼしだいこんごはん　さけのチーズフライ 野菜のアーモンド和え　魚そうめん汁　七夕ゼリー	☆	油揚げ 鶏肉 さけ 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	人参 いんげん ねぎ	千切大根 キャベツ もやし きゅうり えのき　パイン	米　麦 砂糖 ふ ゼリー パン粉　小麦粉	油 アーモンド	736 31.2 24.5
10 (月)	カレーピラフ　チキンカツ 枝豆サラダ　コンソメスープ	☆	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり セロリ	米 麦 じゃがいも 小麦粉　パン粉 でんぷん	油	779 28.3 27.9
11 (火)	ごはん　さばのみそ煮 野菜のごま和え　沢煮碗	☆	さば みそ 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 大根 たけのこ 椎茸 こんにゃく	米 砂糖	ごま	757 28.5 28.6
12 (水)	パインパン　冷やしうどん　炒り豆腐 ミニトマト　ムース	☆	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ ひじき ムース	人参 いんげん ミニトマト	きゅうり もやし 玉ねぎ 椎茸	パン うどん 砂糖	油	752 30.6 21.5
13 (木)	ごはん　いわし生姜煮　ひじきのマヨネーズ和え 味噌けんちん汁	☆	いわし ツナ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく	米 じゃがいも	マヨネーズ ごま	748 25.9 26.9
14 (金)	麦ごはん　ヤンニョムチキン 野菜のごまじゃこサラダ　五目スープ	☆	鶏肉	牛乳 しらす	ねぎ 人参 チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たけのこ 木くらげ 椎茸	米 麦 でん粉 蜂蜜 砂糖 春雨	油 ごま ゴマ油	811 28.8 26.7
18 (火)	☆郷土料理☆～中国地方～ ごはん　けんちょう チキンチキンごぼう　キャベツのレモン酢和え	☆	豆腐 鶏肉	牛乳	人参	大根 椎茸 ごぼう キャベツ　こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉	油	760 28.1 22.8
19 (水)	ツナサンド　かぼちゃのクリームスープ すいか	☆	ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ 人参 パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ すいか	パン	マヨネーズ	753 26.1 28.2
20 (木)	★セレクトデザート★ 麦ごはん　夏野菜カレー まごはやさしいサラダ　セレクトアイス	☆	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ しらす	人参 かぼちゃ オクラ	玉ねぎ なす りんご キャベツ きゅうり えのき	米 麦 じゃがいも 砂糖	ゴマ油 ごま	838 24.6 24.2

＊予定献立は材料の入荷状況等により変更する場合があります。

夏バテ予防は食生活から！

1日の食事のリズムがくずれると、夏バテになってしまうことが多いです。食事は1日のエネルギーのもと！
朝・昼・夕の食事の時間を決めて、毎日しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。

まずは早起き＆朝ごはん

夏が旬の野菜を食べましょう！

夏が旬の野菜や果物は、太陽の光をよく浴びて、色が濃い物が多いです。
たとえば、野菜では、トマトやきゅうり、ピーマン、なすやとうもろこしがあります。
果物では、パイナップル、マンゴー、すいかなどがあります。その中でもトマトやピーマンはビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。体の抵抗力を高め、風邪をひきにくくするビタミンA、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりとりましょう。夏野菜を食べて、ビタミンをとり、元気に夏を乗り切りましょう！