7月 給食献立表

C-7ブロック　　和歌山市立　　中学校

牛乳は、赤色の食べ物　パン・ご飯は、黄色の食べ物

日付	曜日	主食	牛乳	献立		おもに体をつくるもとになる（赤色の食べ物）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑色の食べ物）	おもにエネルギーのもとになる（黄色の食べ物）
1	水	ご飯	○	チキン南蛮	平皿	鶏肉		でんぷん　油　砂糖　ノンエッグタルタル（小袋）
				梅昆布サラダ	小皿	塩昆布　かつお節	切り干し大根　きゅうり　梅	ごま　砂糖
				かぼちゃのみそ汁	汁椀	油揚げ　みそ	玉ねぎ　かぼちゃ　にんじん　小松菜	
2	木	ご飯	○	豚肉の生姜炒め	平皿	豚肉	玉ねぎ　にんじん　しょうが	油　砂糖
				高野豆腐の煮物	小皿	鶏肉　高野豆腐	玉ねぎ　にんじん　ほししいたけ　グリンピース	砂糖　油
				紀州汁	汁椀	豆腐　わかめ　かまぼこ	えのきたけ　にんじん　青ねぎ　梅	
3	金	ご飯	○	チンジャオロース	平皿	豚肉	たけのこ　ピーマン　にんにく	油　砂糖　でんぷん
				はりはり漬け	小皿		切り干し大根　きゅうり	砂糖
				担々スープ	汁椀	豚肉　豆腐　みそ	もやし　にんじん　にら	練りごま　ごま油
6	月	パン	○	星のコロッケ	平皿			星のコロッケ　油
				ラタトゥイユ	小皿	ベーコン	玉ねぎ　水なす　ズッキーニ　にんにく　トマト（缶）	油
				七夕スープ	汁椀	豚肉	玉ねぎ　にんじん　オクラ　とうもろこし	春雨　ごま油
7	火	ご飯	○	肉じゃが	汁椀	豚肉	玉ねぎ　にんじん　こんにゃく　グリンピース	じゃがいも　油　砂糖
				かぼちゃひき肉フライ	平皿	かぼちゃひき肉フライ		油
				野菜のごまドレッシング	小皿		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ごまドレッシング
8	水	ご飯	○	キャベツと厚揚げのみそ炒め	平皿	豚肉　厚揚げ　白みそ	にんにく　しょうが　キャベツ　エリンギ　青ねぎ	砂糖　油
				ミニ肉まん	小皿	ミニ肉まん		
				のっぺい汁	汁椀	油揚げ	にんじん　大根　こんにゃく　青ねぎ	里芋　でんぷん
9	木	ご飯	○	白身魚フライ	平皿	白身魚フライ		油
				グリーンサラダ	小皿		キャベツ　きゅうり	砂糖　ごま
				ワンタンスープ	汁椀	豚肉	にんじん　もやし　玉ねぎ　にら	ワンタンの皮　油
10	金	ご飯	○	皿うどん（麺）	平皿			皿うどん
				皿うどん（具）　麺に具をかけて食べてください	汁椀	豚肉　かまぼこ　ちくわ	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　もやし	さとう　油　でんぷん
				パインサラダ	小皿		キャベツ　きゅうり　パインアップル（缶）	砂糖
				のりの佃煮（小袋）		のりの佃煮		
13	月	パン	○	焼きそば	平皿	豚肉　青のり	玉ねぎ　にんじん　キャベツ	焼きそばめん　油　砂糖
				蒸しコーンしゅうまい（3個）	小皿		コーンしゅうまい	
				中華スープ	汁椀	ベーコン	チンゲン菜　玉ねぎ　にんじん　ほししいたけ	
14	火	ご飯	○	チヂミ	平皿			チヂミ　砂糖
				じゃがいものおかか煮	小皿	厚揚げ　かつお節	小松菜	じゃがいも　砂糖
				豚汁	汁椀	豚肉　油揚げ　みそ	ごぼう　玉ねぎ　大根　にんじん　青ねぎ	油
15	水	ご飯	○	みそチキンカツ	平皿	チキンカツ　赤みそ		砂糖　油
				にんじんシリシリ	小皿	まぐろ（ツナ）	にんじん　とうもろこし	油
				豆腐とわかめのみそ汁	汁椀	豆腐　わかめ　みそ	玉ねぎ　にんじん　青ねぎ	
16	木	ご飯	○	ハヤシライス	汁椀	豚肉	にんにく　玉ねぎ　しめじ　にんじん	油
				ベーコンとキャベツのソテー	小皿	ベーコン	とうもろこし　キャベツ　玉ねぎ	油
				フルーツポンチ	平皿	寒天（缶）	みかん（缶）　パインアップル（缶）	ゼリー（みかん）　ゼリー（マスカット）
17	金	ご飯	○	豚丼	汁椀	豚肉	しょうが　玉ねぎ　にんじん　こんにゃく　青ねぎ	砂糖　油
				ちくわの磯辺揚げ	平皿	ちくわ　青のり		小麦粉　油
				きゅうりの甘酢	小皿		きゅうり	砂糖

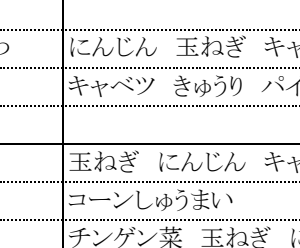
※天候等の都合により、献立（使用食品）を変更することがあります。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13～20%	脂肪 エネルギーの20～30%	食塩相当量 2.5g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5

～7月行事献立～

7月6日（月）は「七夕献立」です。
七夕スープは、春雨を天の川に見立て、
オクラで星をイメージしています(^-^)

7月7日は七夕



七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか。野菜の栽培、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。
長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。
熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを１時間に２～４回飲むことがすすめられています。

つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉
・水1L
・塩1～2g
・砂糖40～80g
・レモン汁適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。