

| 日曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | エネルギーたんぱく質脂質塩分 | 備考 |
|----|-------------------------|----------------------------|-------|-----------------------|----------------------------------|------------------|------------|-----------------------------------|----|
| | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーとなる | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1月 | 手作り夏野菜カレー | 豚肉 | | トマト かぼちゃ ピーマン にんじん | たまねぎ セロリー しょうが にんにく なす | 米 大麦 小麦粉 | 油 バター クリーム | 863kcal 9.8% 23.3% 2.5g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ | | | にんじん | キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | | |
| 2火 | ジャージャー麺 | 鶏肉 大豆 | | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ なす きゅうり もやし | 砂糖 中華めん | 油 ごま油 | 809kcal 17.7% 32.8% 2.4g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ツナとほうれん草のあえ物 | まぐろ | のり | ほうれんそう | もやし | | ごま | | |
| | 手作り米粉カステラ | 卵 | | | | こめこ 砂糖 はちみつ | 油 | | |
| 3水 | 高菜めし (北里柴三郎:熊本) | 豚肉 卵 | | にんじん 高菜 | しょうが にんにく ねぎ | 米 | 油 ごま | 860kcal 15.8% 31.3% 3.1g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | キャベツの梅和え (津田梅子) | | | | キャベツ きゅうり かりかり梅 | | 油 | | |
| | 呉汁 (洪沢栄一:埼玉) | 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 | | にんじん 小松菜 | 大根 ごぼう ねぎ | こんにゃく | 油 | | |
| | おさつプリン | ゼラチン | 寒天 牛乳 | | | 砂糖 さつまいも カラメル | クリーム | | |
| 4木 | アーモンドトースト | | | | | パン 砂糖 | バター アーモンド | 829kcal 14.7% 41% 3.5g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉とじゃがいものトマト煮 | 鶏肉 ウインナー うずら卵 白いんげん豆 | | トマトにんじん さやいんげん | たまねぎ | じゃが芋 砂糖 | 油 | | |
| | キャロットドレッシングサラダ | | | にんじん | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ | 砂糖 | 油 | | |
| 5金 | ご飯 | | | | | 米 | | 840kcal 14.6% 27.1% 3.9g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鯖の味噌煮 | さば | | | | 砂糖 片栗粉 | | | |
| | 磯香和え | | のり | 小松菜 | もやし | | | | |
| | セタそうめん汁 | 鶏肉 かまぼこ 豆腐 | | にんじん ほうれんそう | ねぎ | そうめん | | | |
| | ミックスゼリー | | | | ゼリー ナタデココ | ゼリー | | | |

新札発行日

セタ

今月の献立めり

- 1日(月) 旬の野菜もりもり!夏野菜カレー!!
いつものカレーとは一味違う!夏野菜のかぼちゃ、なす、ピーマンが入った栄養満点カレーです!
- 3日(水) 新札発行記念献立
7月3日から新札が発行されます!1万円札の洪沢栄一、5千円札の津田梅子、千円札の北里柴三郎にちなんだ献立をお届けします!お札にちなんでおさつプリンもお届けします!!
- 5日(金) セタ
7月7日はセタです☆ 天の川をイメージして星が浮かぶ「セタのそうめん汁」を作ります。

給食だよりや給食の写真を
↓川間中HPで公開しています↓

今月の給食だよりは『夏休み中の食事』
についてです。
給食がない日の栄養のとりかたについてまとめました。
ぜひご一読ください。



夏野菜の特徴を見てみよう

きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。



令和6年 7月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

| 日曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | エネルギーたんぱく質脂質塩分 | 備考 |
|------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|--------------------|------------|---------------|-----------------------------------|----|
| | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーとなる | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 8月 | ルーローハン | 豚肉 生揚げ | | 小松菜 | しょうが たまねぎ | 米 砂糖 片栗粉 | 油 | 866kcal 14.2% 34.3% 3g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 春雨サラダ | | | | コーン きゅうり もやし | 春雨 砂糖 | ごま油 | | |
| | わかめスープ | 豆腐 なた | わかめ | にんじん | 大根 | | ごま油 | | |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | | | |
| 9火 | ご飯 | | | | | 米 | | 868kcal 17.5% 26% 3.2g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | マスの照焼 | マス | | | しょうが | 砂糖 | ごま | | |
| | 五目きんぴら | さつまいも | | にんじん さやいんげん | ごぼう | こんにやく 砂糖 | 油 ごま ごま油 | | |
| | なすの味噌汁 | 油揚げ 豆腐 | | にんじん 小松菜 | なす ねぎ | | 油 | | |
| きなこ プラマンジェ | きなこ セラチン | 牛乳 | | | 砂糖 | クリーム | | | |
| 10水 | ツナとトマトの冷製スパゲティ | まぐろ | | にんじん トマト | たまねぎ にんにく | スパゲティ 砂糖 | 油 | 818kcal 15.1% 31.4% 3.1g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | カスタードスティックパン | | | | | パン | | | |
| | キャベツとベーコンのソテー | ベーコン | | にんじん | キャベツ コーン | | 油 | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 11木 | 発芽玄米ご飯 | | | | | 米 発芽玄米 | | 759kcal 13.6% 27.7% 3.1g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | なすとベーコンのはさみ揚げ | ベーコン | | | なす | こめこ | 油 | | |
| | アーモンド和え | | | 小松菜 にんじん | キャベツ | 砂糖 | アーモンド | | |
| | かにと冬瓜のスープ | 卵 かにかまぼこ | | にんじん 大根葉 | とうがん ねぎ | 片栗粉 | | | |
| カレージャコ | | ちりめんじゃこ | | | 砂糖 | | | | |
| 12金 | 鮭のてりたま丼 | 鮭 卵 | | ほうれんそう | | 米 きび砂糖 | 油 エッグフリーマヨネーズ | 853kcal 17% 24.4% 3.1g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 白菜とひじきの和え物 | | | にんじん | 白菜 もやし | | | | |
| | さつまいもの味噌汁 | 豆腐 油揚げ | | 小松菜 | 白菜 しめじ ねぎ | さつまい | | | |
| | 冷凍みかん | | | | みかん | | | | |
| 16火 | コッペパン | | | | | パン | | 840kcal 15% 41.9% 4g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ラ・フランスジャム | | | | | ラ・フランスジャム | | | |
| | ほうれん草のキッシュ | ベーコン おから 豆腐 卵 | 粉チーズ チーズ 牛乳 | ほうれんそう | たまねぎ | 砂糖 | 油 クリーム | | |
| | キャロットラペ | まぐろ | | にんじん パセリ | コーン 枝豆 | 砂糖 | アーモンド オリーブ油 | | |
| ラタトゥイユ | ウインナー | | かぼちゃ トマト ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン パセリ | にんにく なす たまねぎ | | 油 | | | |
| 17水 | 発芽玄米ご飯 | | | | | 米 発芽玄米 | | 847kcal 17.1% 26.4% 2.6g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | すきやき風煮 | 豚肉 豆腐 | | にんじん 小松菜 | しいたけ 白菜 ねぎ | こんにやく 砂糖 | 油 | | |
| | きびなごフライ | | きびなご | | | | 油 | | |
| | ほうれん草のごま和え | | | ほうれんそう | もやし | 砂糖 | ごま | | |
| | すいか | | | | すいか | | | | |
| 18木 | キーマカレー | 鶏肉 豚肉 大豆 レンズ豆 | ヨーグルト 粉チーズ | にんじん トマト | にんにく しょうが たまねぎ セロリ | 米 | 油 | 852kcal 14% 26.2% 4g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | コールスローサラダ | | | にんじん | きゅうり キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | | |
| | オニオンスープ | ベーコン | | にんじん パセリ | たまねぎ マッシュルーム | クルトン | 油 | | |
| | セレクトフローズンフルーツ | | | | みかん ハイインリン | | | | |
| 給食回数 | 13回 | ※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。 | | | | | | | |

| | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | 塩分 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄分 mg | レチノール当量 μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|---------|------------|---------|-------|-------|----------|-----------|-------|------------|-----------|-----------|----------|--------|
| 7月平均栄養量 | 838 | 15.1 | 30.3 | 3.2 | 450 | 135 | 4.5 | 444 | 0.71 | 0.69 | 51 | 7.3 |
| 基準栄養量 | 830 | 13~20 | 20~30 | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7以上 |

今月の献立もり

16日(火) 2024パリオリンピック・パラリンピックを応援しよう献立
オリンピックは7月26日~8月11日、パラリンピックは8月28日~9月8日です!
パリ五輪にちなんで、フランス料理をお届けします♪

18日(木) 夏休み前最終日☆セレクトデザート!

暑い夏にぴったり! 冷凍のむきみかん、スライスパイ、りんごの3種類からセレクトしてください! Google formsでアンケートをとります♪

家族のために料理してみませんか?

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。

家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

ペットボトル飲料の飲み残しに注意!



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、果実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。

HPも見てね!

