

7・8月 給食献立表
(Bグループ)
新潟市立宮浦中学校



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・ 海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・ 砂糖	6群(脂質) 油脂		
1 日 (水)	ごはん					米		エネルギー	801 kcal
	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ			キャベツ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質	32.6 g
	いわしのかばやき	いわし				でん粉 砂糖	油	脂質	25.6 g
	ひじきの炒め煮	豚肉 打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
2 日 (木)	ごはん					米		エネルギー	823 kcal
	夏豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	33.0 g
	鮭チーズフライ	鮭	チーズ			パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉	油	脂質	29.1 g
	切り昆布の煮つけ	油揚げ 打ち豆	昆布	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
3 日 (金)	夏野菜カレーライス(ごはん)					米		エネルギー	867 kcal
	夏野菜カレーライス (ソース)	豚肉		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	じゃがいも カレールウ(乳なし・小麦なし)	油	たんぱく質	23.2 g
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質	27.8 g
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖		食塩相当量	2.9 g
	牛乳		牛乳						
6 日 (月)	ごはん					米		エネルギー	803 kcal
	じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ			たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質	29.9 g
	ししゃもフライ(2本)		ししゃも			パン粉(小麦) でん粉 砂糖 小麦粉	油 ショートニング	脂質	27.6 g
	切干し大根の やきそばソース炒め	豚肉	あおのり	にんじん ピーマン	切干しだいこん もやし		油	食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
7 日 (火)	ごはん					米		エネルギー	785 kcal
	七タ汁	かまぼこ(魚)		にんじん	えのきたけ ねぎ	そうめん(小麦) 麩(小麦)	油	たんぱく質	25.8 g
	星のハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆ミート			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 じゃがいも でん粉	豚脂 油	脂質	22.1 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	切干しだいこん キャベツ	砂糖	アーモンド	食塩相当量	2.3 g
	七タデザート		寒天		みかん	砂糖			
8 日 (水)	牛乳		牛乳						
	枝豆コーンごはん				えだまめ とうもろこし	米		エネルギー	772 kcal
	玉ねぎと卵のみそ汁	卵 生揚げ みそ		こまつな	たまねぎ			たんぱく質	28.4 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	脂質	25.7 g
	アップルシャーベット				りんご	砂糖		食塩相当量	2.5 g
9 日 (木)	牛乳		牛乳						
	2年生職場体験のため給食なし								
	ごはん					米		エネルギー	804 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質	33.0 g
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質	20.2 g
10 日 (金)	たくあんあえ				きゅうり キャベツ だいこん	砂糖		食塩相当量	2.7 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖			
	牛乳		牛乳						
	1年生地域学習、2年生職場体験のため給食なし								
	中華丼(ごはん)					米		エネルギー	755 kcal
13 日 (月)	中華丼(具)	あさり ほたて 豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	でん粉	油 ごま油	たんぱく質	34.0 g
	ごま酢あえ			こまつな	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま	脂質	19.4 g
	すいか				すいか			食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	768 kcal
14 日 (火)	卵とレタスのスープ	豆腐 卵		にんじん	とうもろこし ねぎ きくらげ レタス	でん粉	ごま油	たんぱく質	32.6 g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	油	脂質	21.6 g
	冷凍みかん				みかん			食塩相当量	2.8 g
	牛乳		牛乳						
	梅ごはん				梅	米 砂糖 でん粉		エネルギー	823 kcal
15 日 (水)	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく		えのきたけ ねぎ			たんぱく質	27.5 g
	なすとかぼちゃの そぼろあんかけ	豚肉		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	砂糖 でん粉	油	脂質	31.8 g
	アーモンド						アーモンド	食塩相当量	3.0 g
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	849 kcal
16 日 (木)	チンゲン菜のスープ	かまぼこ(魚) 豆腐		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ			たんぱく質	36.7 g
	鶏肉と大豆の アーモンドがらめ	大豆 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 アーモンド	脂質	30.7 g
	キャベツのピリ辛漬け				キャベツ きゅうり しょうが		ごま油	食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	745 kcal
夏野菜の卵とし	夏野菜の卵とし	牛肉 卵		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	こんにゃく 砂糖		たんぱく質	29.6 g
ひじきの佃煮	ひじきの佃煮	ツナ(魚)	ひじき			砂糖		脂質	21.0 g
かおりあえ	かおりあえ			にんじん 青しそ	キャベツ きゅうり	砂糖		食塩相当量	3.0 g
チーズ	チーズ		チーズ						
牛乳	牛乳		牛乳						

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 (無機質) 牛乳・小魚・ 海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも類・ 砂糖	6群 (脂質) 油脂	
17 日 (金)	マーボー丼 (ごはん)					米		エネルギー 787 kcal
	マーボー丼 (具)	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 34.7 g
	ごま入りもやしのナムル			こまつな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	脂質 23.8 g
	メロン				メロン			食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
21 日 (火)	もずく丼 (ごはん)					米		エネルギー 790 kcal
	もずく丼 (具)	牛肉 豚肉	もずく	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	砂糖 でん粉	ごま油 油	たんぱく質 25.4 g
	卵入り にんじんしりしり ミルクデザート	卵 ツナ (魚)		にんじん	もやし		油	脂質 27.8 g
	牛乳		牛乳 練乳 牛乳			砂糖		食塩相当量 3.0 g
	大麦めん							
22 日 (水)	具だくさんかけ汁	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ	小麦粉 大麦粉		エネルギー 818 kcal
	白身魚フリッター(2個)	たら	あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 こめ粉	油	たんぱく質 34.0 g
	茎わかめと もやしのサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		ごま油 油	脂質 29.2 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.6 g

8月



24 日 (月)	セルフオムライス (チキンライス)	鶏肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	米	油	エネルギー 833 kcal
	セルフオムライス (うす焼き卵)	卵				砂糖		たんぱく質 29.4 g
	クリームスープ	ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ(小麦)	油 ホワイトルウ(乳)	脂質 23.4 g
	トマトケチャップ小袋 いちごゼリー				いちご	砂糖		食塩相当量 3.4 g
	牛乳		牛乳					
25 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 775 kcal
	たまねぎと卵のみそ汁	卵 豆腐 みそ		こまつな にんじん	たまねぎ			たんぱく質 33.5 g
	鶏肉の薬味ソースかけ	鶏肉			ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 25.7 g
	茎わかめと もやしのサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		ごま油 油	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
26 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 744 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	たんぱく質 27.0 g
	ごま入りじゃこ昆布		昆布 かたくちいわし			砂糖	ごま	脂質 15.8 g
	風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量 3.0 g
	ミルク		牛乳			砂糖		
27 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 750 kcal
	ほだてと チンゲン菜のスープ	ほだて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ			たんぱく質 29.1 g
	魚と大豆の チリソース煮	たら 大豆		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油	脂質 22.1 g
	ぶどう(2粒)				ぶどう			食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
28 日 (金)	ポークカレーライス(ごはん)					米		エネルギー 878 kcal
	ポークカレーライス(ソース)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ(乳なし・小麦なし)	油	たんぱく質 25.8 g
	フルーツカクテル	豆乳			パイナップル もも ぶどう	砂糖		脂質 23.8 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉		食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
31 日 (月)	ビビンバ(ごはん)					米		エネルギー 755 kcal
	ビビンバ(肉みそ)	豚肉			しょうが にんにく	砂糖	油	たんぱく質 30.3 g
	ビビンバ(ナムル)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま油	脂質 23.6 g
	キムチスープ	豆腐		にら	はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ りんご にんにく しょうが	はるさめ	ごま油	食塩相当量 3.4 g
	冷凍みかん				みかん			
	牛乳		牛乳					
新潟市の基準値		エネルギー 800 kcal	たんぱく質 30.0 g	脂質 24.9 g	食塩相当量 2.5 g			

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① タイヌ ② アズキ ③ ピーナッツ

7月下旬 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

きゅうりのヒミツ

なんと約95%!

きゅうりをきゅうりでのりきろう!

こたえ

半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③

スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)