7月 給食だより

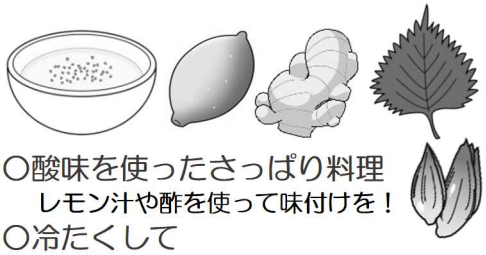
中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏は、暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりしてしまいがちです。毎日元気に過ごすためにも、規則正しい食生活を心がけていきましょう。

～夏を元気に過ごす食生活 ３つのポイント～

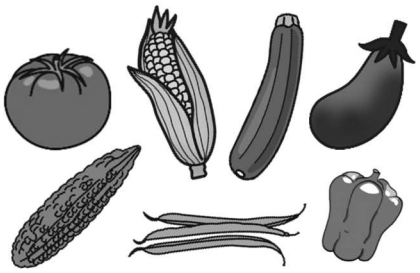
暑い時こそ、栄養バランスのよい食事でしっかり体力をつけよう！

① 食欲をそそる工夫を



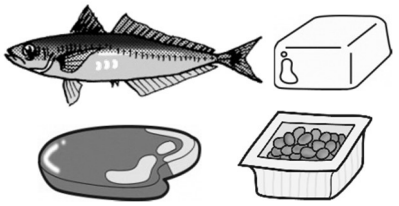
○酸味を使ったさっぱり料理
　レモン汁や酢を使って味付けを！
○冷たくして
　スープを冷やしたり、１品冷やした料理を加えましょう。
○香りでアクセントをつける
　生姜やしそなど香りの野菜を加えて、味にポイントをつけましょう。

② 夏野菜をたっぷりと



トマト・ピーマン・インゲンなどの旬の夏野菜をたくさんとりましょう。たくさん食べるにはサラダや油炒めなどにしましょう。

③ 肉・魚・大豆製品のどれかを毎日とろう!



夏バテしないためには肉・魚・大豆製品などの良質なたんぱく質を毎食とりましょう。

◆上手な間食のとり方◆

★時間を決めて食べる

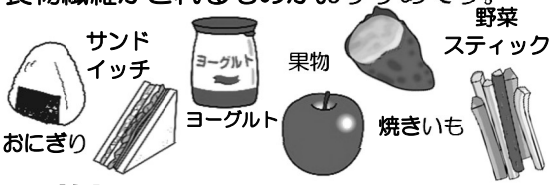
食事に影響しないように時間を考えて食べましょう。だらだら食べたり飲んだりすると、虫歯や肥満の原因にもなります。

★食べ過ぎない

200kcal 程度を目安に量を決めて食べましょう。市販のお菓子や飲み物は、成分表示を確認しましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけではなく、成長期に必要なたんぱく質、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。



7月8日（火）～ 清洲第一小学校おすすめ献立 ～

給食をおいしく食べられるように、児童に人気のある献立を衛生委員会の児童が考えました。

わかめご飯・牛乳・鶏肉のから揚げ・スパゲティサラダ・みそ汁・豆乳プリンタルト・ミルメーク

給食メニュー紹介　今月のメニューは、「**夏野菜カレー**」です。

【材料(４人分)】
- 豚小間肉・・・・・・８０ｇ
- にんじん・・・・・・６０ｇ
- 玉ねぎ・・・・・・２００ｇ
- じゃがいも・・・・１００ｇ
- かぼちゃ・・・・・１００ｇ
- トマト・・・・・・・５０ｇ
- なす・・・・・・・・６０ｇ
- サラダ油・・・・・小さじ１
- カレールウ・・・・・５０ｇ
- にんにく・・・・５ｇ（１片）
- しょうが・・・・５ｇ（１cm位）
- ウスターソース・・小さじ１
- ケチャップ・・・・小さじ１
- こしょう・・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・３００ml

【作り方】
① にんじんはいちょう切り、玉ねぎ、じゃがいも、トマトは角切り、かぼちゃは一口大、なすは半月切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
② 鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを入れ香りがたったら豚肉を入れ炒める。
③ 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れさらに炒め、その後、トマト、なす、水を加えて煮る。
④ かぼちゃを入れさらに煮る。
⑤ かぼちゃに火が通ったら、カレールウを入れる。
⑥ 調味料を加え、味を調える。

※ピーマン、パプリカ、ズッキーニ、コーンなどお好みの夏野菜を入れて作ってもおいしいです。

令和７年度
中学校

７月献立予定表

鹿沼市粟野地区
学校給食共同調理場

日	曜日	献立名			主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
					肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	火	セルフ チキンライス （ご飯）		チキンライスの具 オムレツ 春雨スープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん にら	たまねぎ　コーン もやし 干ししいたけ	ご飯 でん粉 春雨	油		843kcal 33.3ｇ 19.6ｇ	
2	水	食パン とちあいかジャム		チリコンカン チーズサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ　きゅうり グリンピース　キャベツ にんにく　しょうが	パン ジャム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		778kcal 31.8ｇ 28.8ｇ	
3	木	ご飯		えび焼売（２） 青椒肉絲 冬瓜のスープ	えび　ベーコン たら 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ　冬瓜 しょうが　干ししいたけ たけのこ	ご飯　でん粉 焼売の皮 砂糖	油		832kcal 32.3ｇ 23.7ｇ	
4	金	**塩ジョイランチ（適塩献立）** ご飯		あじカツ 和風和え 豚汁	あじ　たら 豆乳　豚肉 みそ　豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ　もやし こんにゃく　ねぎ だいこん　ごぼう	ご飯　砂糖 パン粉　小麦粉 じゃがいも	油		858kcal 29.8g 24.4g	
7	月	**七夕献立** バターロールパン		ハンバーグケチャップソースかけ ブロッコリーサラダ 七夕スープ　七夕ゼリー	豚肉　鶏肉 ツナ　なると	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　ねぎ きゅうり 干ししいたけ　コーン	パン　砂糖 でん粉 春雨　ゼリー	ドレッシング		822kcal 32.2g 35.1g	
8	火	**清洲第一小学校おすすめ献立** わかめご飯		鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ　たまねぎのみそ汁 豆乳プリンタルト　ミルメーク	鶏肉　豆乳 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり　しょうが キャベツ　たまねぎ	ご飯 でん粉　タルト スパゲティ　ミルメーク	油 ドレッシング ココア		993kcal 30.5g 31.5g	
9	水	セルフドッグ （コッペパン）		ソーセージ ツナと大豆のサラダ ワンタンスープ　ミニフィッシュ	ソーセージ 大豆　豚肉 なると　ツナ	牛乳 小魚	にんじん にら	たまねぎ　きゅうり コーン　キャベツ 干ししいたけ	パン ワンタンの皮 砂糖	ドレッシング ごま	ケチャップ がつきます	755kcal 35.0ｇ 35.7ｇ	
10	木	**お魚ランチ** ご飯		いわしのおかか煮 ごま和え 田舎汁	いわし 豆腐 みそ	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草	だいこん　もやし ごぼう　こんにゃく ねぎ	ご飯　さといも 砂糖 でん粉	油 ごま		839kcal 30.7g 25.0g	
11	金	大麦ご飯		夏野菜のカレー フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ　みかん なす　パイン　もも にんにく　しょうが	ご飯　大麦 じゃがいも ゼリー	油 ルウ		845kcal 23.3ｇ 21.9ｇ	
14	月	ココアロールパン		ペンネマカロニのミートソース煮 枝豆のサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ　枝豆　コーン にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり	パン マカロニ	油 ドレッシング ココア		812kcal 31.5ｇ 29.5ｇ	
15	火	ご飯		魚介ナゲット（２） じゃがいものピリ辛煮 のり和え	たら　あじ　いわし たちうお　ぶり 豚肉　みそ　いか	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ　もやし キャベツ　こんにゃく ごぼう	ご飯　砂糖 小麦粉　じゃがいも でん粉	油 ごま		893kcal 29.8ｇ 21.8ｇ	
16	水	減量丸パン （スライス）		白身魚フライ サラダうどん アセロラゼリー	たら ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり コーン	パン　うどん パン粉　小麦粉 ゼリー	油	めんつゆが つきます	762kcal 29.1ｇ 26.9ｇ	
17	木	**さつきランチ（特産物献立）** ご飯		モロのスタミナ焼き ナムル　かんぴょうのみそ汁 県産ヨーグルト	モロ　みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら 小松菜	きゅうり　もやし にんにく　かんぴょう たまねぎ	ご飯	ドレッシング		834kcal 33.7g 20.6g	
18	金	ナン		キーマカレー チキンごぼうサラダ 冷凍みかん	豚肉　鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　コーン　きゅうり グリンピース　ごぼう　みかん にんにく　しょうが	ナン 砂糖	油 ルウ ドレッシング		882kcal 40.3ｇ 35.7ｇ	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31ｇ：脂質27ｇ：食塩2.5ｇ未満』です。
※食材の都合で、献立を変更することがあります。
※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.8ｇ