



7月学校給食献立予定表



令和5年度

竜王北中学校

日にち 曜日	牛乳	こんだてめい		料理 番号	血や肉、骨を 作る食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	備考
		しゅしょく	ふくしょく					
3 (月)	○	麦ご飯	手作りチキンカツ① かみかみサラダ② すまし汁③ 富士山ゼリー		牛乳	米 麦 強化米	ゼリー	富士山の 山開き 給食の中に 富士山が いっぱい！！ 
				①	鶏肉 卵	パン粉 小麦粉 米油		
				②	しらす干し 大豆 チーズ ロースハム	ドレッシング	キャベツ ホールコーン	
				③	なると 豆腐 鰹節		えのきたけ	
4 (火)	○	二色 ご飯 ①	青菜炒め② 白菜スープ③		牛乳	米 麦 強化米		鶏肉のどぼろど 炒り卵を ご飯に 混ぜました 
				①	鶏肉 卵	米油		
				②	ベーコン	米油	小松菜 にんじん しめじ キャベツ	
				③	糸かまぼこ		白菜 にんじん たまねぎ ほうれん草	
5 (水)	○	きな粉 揚げ パン ①	ポテトサラダ② ワントンスープ③ ヨーグルト 		牛乳 ヨーグルト	パン		具沢山の ワントン スープです 
				①	きな粉	砂糖 米油		
				②	ロースハム	ダイスカットポテト ドレッシング	きゅうり にんじん 黄パプリカ	
				③	豚肉 なると	ワントン ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	
6 (木)	○	麦ご飯	さばの味噌煮① 切り干し大根の 卵とし② すまし汁③		牛乳	米 麦 強化米		和食に ぴったり さばの味噌煮 
				①	さば 味噌	砂糖	しょうが	
				②	高野豆腐 ちくわ 卵	米油 砂糖	切り干し大根 干しいたけ にんじん いんげん	
				③	鰹節		ほうれん草 たまねぎ えのきたけ	
7 (金)	○	ちらし 寿司 ①	かきあげ② 三色あえ③ 天の川汁④ 手作りセタゼリー		牛乳	米 麦 強化米	ゼリーの素 星形ナタデココ	【七夕給食】 そうめんを天の 川に見立てた 
				①	卵 のり	こんにゃく	かんぴょう にんじん ししいたけ きぬさや	
				②	えび いか 卵	米油 小麦粉 さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ	
				③	鰹節		たくあん漬け キャベツ にんじん	
				④	鶏肉 油揚げ なると 鰹節	そうめん	生しいたけ にんじん おくら	
10 (月)	○	キムチ チャー ハン ①	きのこシューマイ② 中華スープ③ 		牛乳	米 麦 強化米		ピリッと しませ 食欲増進 キムチ チャーハン
				①	卵 豚肉	ごま油 米油	キムチ漬け にんじん ねぎ	
				②	豚肉	シューマイの皮	しいたけ しめじ	
				③	鶏肉	ごま油	しめじ ねぎ	
11 (火)	○	麦ご飯	焼き魚（ほっけ）① ポパイソテー② 白玉入り田舎汁③ ラ・フランスゼリー		牛乳	米 麦 強化米	ゼリー	汁物の中にも もちり 白玉団子！ 
				①	ホッケ			
				②	ベーコン	米油	ほうれん草 ホールコーン エリンギ にんじん	
				③	鰹節	白玉団子	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 干しいたけ	

* 都合により献立の内容が変更する場合があります。

いよいよ夏本番をむかえます。暑さが厳しくなってくると「夏バテ」という言葉を耳にしますね。「夏バテ」は夏の暑さに体力がついていけずに食欲がなくなったり、元気がなくなったりして、ひどいときには病気になってしまうこともあります。今が旬な色あざやかな夏野菜や果物が店頭にならんでいますね。栽培技術や輸入などにより、1年中ほとんどの野菜や果物がたべられますが、なるべく旬のものを食べることをおすすめします。太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜、果物には栄養が多く特にビタミン類がたくさん含まれています。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に緑黄色野菜をたくさん食べましょう。今が旬の夏野菜、食卓に上手に取り入れ、元気に過ごしましょう。

給食室でもゴーヤやおくらなどをサラダやスープにいれました。北杜市須玉地区で前日の夕方収穫して届けてくれるなすやきゅうりなども使います。新鮮なのでたくさん食べて下さい。



日にち 曜日	牛乳	こんだてめい		料理 番号	血や肉、骨を 作る食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	備考
		しゅしょく	ふくしょく					
12 (水)	○	コッペ パン	マカロニグラタン① グリーンサラダ② かぶのスープ③		牛乳 ① 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム ② ③ 豚肉	パン マカロニ ドレッシング	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 黄パプリカ 小かぶ 生しいたけ にんじん ホールコーン	パンと グラタン よくあいます 
13 (木)	○	冷やし 中華 ①	アメリカンドッグ② 手作りゼリー③		牛乳 ① ロースハム 卵 ② フランクフルト ③ チョコチップ	中華麺 ごま 小麦粉 卵 米油	もやし きゅうり にんじん ゼリーの素	暑い日には さっぱり 冷やし中華 
14 (金)	○	夏野菜 カレー ①	煮付け卵② ゴーヤとコーンの 夏サラダ③		牛乳 ① 豚肉 ② 卵 ③ ツナ	米 麦 強化米 かぼちゃ 米油 砂糖 ドレッシング	たまねぎ にんじん スッキーニ なす 赤坂トマト ゴーヤ たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	ゴーヤを 食べて元気！！ 
17 (月)	🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . . 海の日のため、学校はお休みです 🐟 . . . 🐟 . . . 🐟 . . .							
18 (火)	○	なす 入り あん かけ ご飯 ①	ブロッコリーサラダ② かきたま汁③ 冷凍みかん④ 		牛乳 ① 鶏肉 ② ③ 卵 豆腐 鰹節 ④	米 麦 強化米 米油 かたくり粉 ドレッシング かたくり粉	なす にんじん ピーマン たまねぎ しょうが ブロッコリー れんこん 大根 にんじん 赤パプリカ にんじん しめじ ねぎ 冷凍みかん	北杜市で 収穫された なすです 
19 (水)	○	丸パン	白身魚のオロール ソースがけ① マカロニサラダ② 野菜スープ③		牛乳 ① たら 牛乳 ② ロースハム ③ 豚肉	パン バター マカロニ ドレッシング	しめじ えのきたけ たまねぎ きゅうり にんじん 黄パプリカ キャベツ にんじん エリンギ ホールコーン	フランス料理で よく使われる ソースです お昼の放送で 詳しく
20 (木)	○	ピタ パン	タンドリーチキン① 夏野菜のスパゲティ② コンソメスープ③ ガリガリくんアイス④ 		牛乳 ① 鶏肉 ヨーグルト ② 鶏肉 ③ ウインナー ④	ピタパン スパゲティ 米油	にんにく しょうが レモン果汁 にんじん 赤たまねぎ 赤パプリカ スッキーニ にんにく しめじ カリフラワー ガリガリくんアイス	1学期最後の 給食です 苦手な食材も しっかり 食べて暑い夏を 乗り切ろう 



・・・おくらについて・・・

150年前にアフリカから伝わった野菜です。日本で多く作られるようになったのは今から50年ほど前からです。夏が旬な野菜です。切るとネバネバして糸をひくので【青納豆】ともいわれています。たんぱく質やビタミンC、カロテンなどがある色の濃い野菜の仲間です。七夕給食のそうめん汁におくらを星にみたくて入れました。七夕気分を野菜でも味わって下さい。



～夏バテを防ぐ食生活～



なにより大切！ 朝ご飯
1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。
つめたいものの、とり過ぎ注意！
冷たいものばかり食べたり飲んだり食欲をなくします。
バランスの良い食事を！
たんぱく質やビタミンたっぷりの野菜・果物を食べましょう
てつぶん不足に気をつけて！
汗と一緒に鉄分が出て貧血になりやすくなります。
ぼうしと水分忘れずに！
ぼうしをかぶったり、こまめな水分補給を。
うしの日にうなぎを食べて、夏バテ解消！
うなぎには夏バテ解消栄養素が豊富です。
しょくよく増進の工夫を！
梅干しやレモン、にんにくなど食欲増進効果の食べ物を。

