令和5年

7月予定献立表

茂原市学校給食センター
中学校

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき 血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる	熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
3 月	ご飯	○	中華ラビオリ みそワンタンスープ ごまじゃこサラダ 一口ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ	人参 きゅうり キャベツ 小松菜 生姜 ねぎ ほうれん草 もやし 玉ねぎ 干ししいたけ	米 油 ごま ワンタン 砂糖 ごま油 小麦粉 ゼリー	832 26.1 25.5 3.1	**夏にとりたい食べ物** 夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB１を多く含む食品と、にんにく・にら・ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。
4 火	ご飯 （お魚ふりかけ）	○	鶏肉のねぎ塩焼き 切り昆布のうま煮 だんご汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ さつま揚げ 昆布	人参 ごぼう 枝豆 にんにく 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 干ししいたけ こんにゃく	米 油 砂糖 ごま油 ごま だまこもち	847 34.9 17.6 2.5	
5 水	わかめご飯	○	いわしのスパイス揚げ いそ香和え 大根のそぼろ汁	牛乳 いわし 豚肉 のり かつお節 わかめ	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 ねぎ 干ししいたけ 小松菜	米 油 ごま油 でん粉 小麦粉	749 30.7 25.9 3.6	
6 木	黒糖パン	☆	ハンバーグデミグラスソース えびサラダ 韓国風スープ 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 えび	人参 ブロッコリー きゅうり 大根 えのきだけ 玉ねぎ しめじ ねぎ 干ししいたけ 小松菜 白菜（キムチ）	パン 砂糖 トック 油 ごま油 でん粉 ドレッシング タルト	873 35.8 31.6 4.0	**★本納中学校★ リクエスト献立**
7 金	タコライス （ご飯）	○	タコライスの具 きらきらサラダ 七夕ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 昆布 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 わかめ くきわかめ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく トマト きゅうり キャベツ	米 油 砂糖 ドレッシング ゼリー	807 30.3 21.0 3.0	**夏野菜を食べよう！** 夏が旬の野菜には、トマトやピーマン・ゴーヤ・かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高く美味しいので、積極的に食べましょう！
10 月	ご飯	○	春巻き チャプチェ 中華風コーンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	人参 たけのこ 枝豆 コーン 玉ねぎ パセリ 生姜 にんにく キャベツ きくらげ	米 油 ごま油 砂糖 ごま 春雨 でん粉 小麦粉	860 28.0 25.0 2.4	
11 火	セルフカレーそぼろご飯 （麦ご飯）	○	カレーそぼろ いももち汁 ブロッコリーとキャベツのおかか和 ウエハースバニラ	牛乳 鶏肉 かつお節	人参 ブロッコリー キャベツ 生姜 ピーマン 干ししいたけ 白菜 小松菜	米 麦 ごま 油 砂糖 いももち ウエハース	851 34.1 20.6 2.9	
12 水	ご飯	○	さばの生姜煮 ごまサラダ 豚汁 豆乳プリン	牛乳 豚肉 さば ツナ 豆腐 油揚げ みそ	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 生姜 干ししいたけ ねぎ こんにゃく	米 ごま 里芋 油 ドレッシング プリン	862 30.2 28.0 2.7	
13 木	コッペパン	○	ほうれん草グラタン スパゲッティナポリタン フルーツ白玉	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	人参 ほうれん草 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン パセリ パインアップル みかん もも	パン スパゲッティ 砂糖 白玉 オリーブオイル ゼリー 豆乳バター 小麦粉	847 25.3 22.0 2.5	
14 金	ご飯	○	鶏肉のヤンニョムソースがけ きゅうりとツナの中華和え ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉	人参 生姜 ねぎ きゅうり 大根 ほうれん草 干ししいたけ もやし	米 油 でん粉 砂糖 ごま ごま油 ビーフン	793 33.1 21.0 2.5	**熱中症にならないためにも・・・こまめな水分補給をしましょう！**
18 火	ビビンバ （ご飯）	○	味付け肉・ナムル 肉団子入りスープ マスカットゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ほうれん草 きゅうり 小松菜 ねぎ 白菜 にら 干ししいたけ	米 ごま油 砂糖 ごま パン粉 ゼリー	814 35.7 22.0 2.4	茂原中 富士見中 中止
19 水	夏野菜カレーライス （麦ご飯）	○	夏野菜カレー 花かつおのサラダ ジョア	牛乳 豚肉 ハム 粉チーズ スキムミルク かつお節 ジョア	人参 なす かぼちゃ コーン 生姜 ピーマン 玉ねぎ セロリ にんにく トマト きゅうり キャベツ	米 麦 油 砂糖 カレールウ	896 32.7 18.8 2.8	茂原中 富士見中 中止
20 木	焼肉丼 （ご飯）	○	焼肉丼の具 親子焼き のり和え 日向夏ゼリー	牛乳 豚肉 みそ のり 卵 鶏肉	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ 小松菜 えのきだけ こんにゃく 三つ葉	米 砂糖 ごま油 でん粉 ごま 油 ゼリー	793 34.7 19.3 3.1	南中 茂原中 富士見中 中止

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用しておりません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※☆の日・・・6日はメロン味のミルメークがつきます。

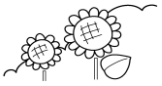
中学校生徒の基準値	熱量830kcal	蛋白質34.2g	脂質20～30%	食塩相当量2.4g以下
7月の平均	熱量833kcal	蛋白質31.7g	脂質24.7%	食塩相当量2.9g

給食の食材について

★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、７月に使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。

米・・・長生郡市　牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・岩手県・青森県・宮崎県・新潟県・北海道　豚肉・・・千葉県

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



１ 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

２ ビタミンB群、Cを多く

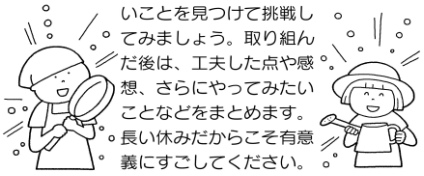
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

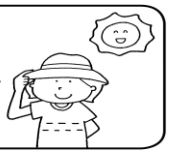
３ 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

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・観察をする、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。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



気をつけたい 夏休みの生活習慣

日頃から１日３食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。