

日 ／ 曜	主 食	牛 乳	副 食・デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			熱量		備 考
				血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる	蛋白質	食塩相当量	
1 月	ご飯		おからコロッケ パニラウエハース ○ ほうれん草の肉みそ炒め 鶏団子のみそ汁	牛乳 おから 豚肉 みそ 鶏肉	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 生姜 ねぎ ごぼう 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ にら	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ウエハース じゃが芋 パン粉 小麦粉	832 26.2 26.1 3.4		
2 火	ご飯		豆腐ステーキのチリソースかけ ○ ブルコギ ぎょうざスープ フルーツ杏仁プリン	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン にら 干しいたけ こんにゃく 白菜 チンゲンサイ もやし 人参	米 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 杏仁プリン 小麦粉	846 30.1 26.1 2.8		茂原中3年生 中止
3 水	ご飯 (おかかふりかけ)		鶏肉の三味焼き ○ 卵とちりめんじゃこのサラダ すいとん汁	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 なた	小松菜 キャベツ きゅうり 人参 大根 しめじ ねぎ	米 ごま ドレッシング すいとん 油 でん粉	813 33.1 21.1 3.5		茂原中3年生 中止
4 木	コッペパン (チョコクリーム)		キャベツメンチカツ ○ チキンサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ 人参 コーン セロリ にんにく トマト 玉ねぎ	パン 油 ごま じゃが芋 マカロニ 砂糖 チョコクリーム パン粉 小麦粉	868 32.4 34.2 4.0		茂原中3年生 中止
5 金	タコライス (ご飯)		タコライスの具 ○ フレンチサラダ セタゼリー	牛乳 大豆 豚肉 ハム 赤いんげん豆 ひよこ豆 青えんどう豆	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	米 砂糖 油 ゼリー	853 30.3 23.2 2.8		富士見中3年生 中止
8 月	ご飯		ヤンニョムチキン 塩パニラクリームワッフル ○ チャプチェ わかめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 なた わかめ	生姜 ねぎ キャベツ 人参 たけのこ 枝豆 きくらげ にんにく 小松菜 干しいたけ	米 でん粉 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 ワッフル	890 36.1 24.3 2.7		富士見中3年生 中止
9 火	ご飯		サバのみそ煮 黒糖ビーンズ ○ ひじきの炒り煮 キムチ豚汁	牛乳 サバ みそ ひじき 豚肉 油揚げ さつま揚げ 大豆 豆腐	人参 干しいたけ こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ 白菜(キムチ)	米 砂糖 油 じゃが芋	845 33.7 25.4 3.8		富士見中3年生 中止
10 水	ご飯		ささかまのカレー揚げ ○ 骨太サラダ 生揚げのそぼろ煮	牛乳 ささかま わかめ 茎わかめ 昆布 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ かつお節	キャベツ きゅうり 人参 枝豆 生姜 大根 たけのこ いんげん こんにゃく 干しいたけ	米 小麦粉 天ぷら粉 油 ごま ドレッシング 砂糖 ごま油 でん粉	891 33.8 29.8 3.0		
11 木	セルフホットドッグ (背割りコッペパン)		ドッグ用ウインナー ーロリンごゼリー ○ キャベツのごまドレサラダ スパゲティナポリタン	牛乳 ウインナー 鶏肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく パセリ	パン 砂糖 油 ごま油 ラー油 ごま オリーブオイル ゼリー スパゲティ	821 37.0 29.8 4.6		
12 金	夏野菜カレーライス (麦ご飯)		夏野菜カレー ○ ごまじゃこサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ ちりめんじゃこ ツナ	なす かぼちゃ 枝豆 コーン きゅうり 玉ねぎ 人参 赤ピーマン セロリ 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ トマト	米 麦 油 カレールウ ごま 砂糖 ごま油 ゼリー	895 30.2 19.8 2.9		
16 火	ご飯		アジの確辺フライ ○ 和風炒め けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 アジ あおさのり 豆腐 ヨーグルト	人参 もやし たけのこ 枝豆 ごぼう ねぎ 白菜(キムチ) 大根 こんにゃく	米 油 ごま油 ごま 里芋 パン粉 小麦粉	821 33.7 20.8 3.2		
17 水	ビビンバ (ご飯)		味付け肉 アセロラミルクゼリー ○ ナムル 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 卵	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし きゅうり 人参 ほうれん草 パセリ コーン	米 ごま油 砂糖 ごま でん粉 油 ゼリー	856 39.5 21.7 2.9		
18 木	ぶどうパン		ほうれん草オムレツ ○ 豚肉とひじきのスパゲティ ごぼうサラダ ーロビーゼリー	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 ひじき	ほうれん草 人参 玉ねぎ しめじ にんにく 小松菜 ごぼう きゅうり コーン 干しぶどう	パン スパゲティ ごま オリーブオイル 砂糖 ドレッシング ゼリー	855 28.0 32.9 3.9		
19 金	わかめご飯 早野中リクエスト献立		唐揚げ ★ キャベツとウインナーのソテー サイダーポンチ	牛乳 わかめ 鶏肉 ウインナー	生姜 にんにく キャベツ 人参 コーン パセリ 桃 みかん パイナップル	米 でん粉 油 ゼリー	801 25.4 20.1 2.6		

※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・19日はコーヒー味のミルクメークがつきます。

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	たんぱく質34.0g	脂質20～30%	食塩相当量2.4g以下
7月平均	熱量849kcal	たんぱく質32.1g	脂質26.5%	食塩相当量3.3g

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・・・北海道・青森県・岩手県・千葉県・宮崎県・新潟県 豚肉・・・千葉県 にんじん・・・千葉県・青森県 じゃが芋・・・静岡県・北海道
キャベツ・・・千葉県・岩手県 長葱・・・千葉県 大根・・・北海道 きゅうり・・・千葉県 玉ねぎ・・・香川県・兵庫県 小松菜・・・千葉県・茨城県 ほうれん草・・・千葉県・茨城県
ピーマン・・・福島県・茨城県 なす・・・千葉県

夏休み中も野菜を食べよう！

暑い夏は、冷たい麺や冷やっこ、アイスなど口当たりが良いものを食べたいと思いますが、冷たいものはかり食べると胃腸に負担がかかり、栄養が偏って夏バテしやすくなります。
食事のとり方に気を付け、体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためにオススメな夏野菜を紹介します。



①ゴーヤ

ゴーヤの苦味には、胃腸の状態を整え、食欲を促す効果や、暑さや紫外線によるダメージに効果的なビタミンCが豊富に含まれているので、夏バテ予防におすすめです。



②トマト

夏が旬の野菜で、冷やして食べることで、暑い日のほてった体を冷やしてくれます。
トマトに含まれるビタミンCやリコピンには抗酸化作用があり、紫外線によるダメージを受けた肌を回復してくれる効果があります。



③ピーマン

ビタミンCやβカロテンが多く含まれています。
紫外線は肌を保護している皮脂を酸化させ、保護の役割を弱めるダメージを与えます。
βカロテンは、疲労回復効果を持っており、夏バテ対策におすすめです。



時短で朝食づくり

冷凍野菜を
活用しましょう

野菜を冷凍しておくと、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小分けにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小分けにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

