

令和6年7月 一汁三菜配膳表 (訂正版)



1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金) 行事食
ごぼうの旨煮 牛乳 パーベキューチキン 麦ご飯 ポパイサラダ 味噌汁	金平蓮根 牛乳 回鍋肉 麦ご飯 棒棒鶏サラダ わかめスープ	大根のコンソメ煮 牛乳 魚のマサードパン粉焼き 麦ご飯 イチゴゼリー ブロccoliのガッパガッパ オニオンスープ	人参シリシリ 牛乳 タコライス 麦ご飯 ポテトサラダ コーンスープ	オクラの梅おかか和え 牛乳 クリームコロッケ 五目ちらし寿司 セタゼリー 澄まし汁
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
焼きそば 牛乳 鶏肉の柚子胡椒から揚げ 麦ご飯 白菜の甘酢和え 澄まし汁	揚げ餃子 牛乳 麻婆茄子 麦ご飯 小松菜の中華和え 中華スープ	さつまいものレバ煮 牛乳 魚の加-ワイカカノ-ス 麦ご飯 オレンジジュース キャバツのごま和え 味噌汁	午前中授業 午後：三者面談	午前中授業 午後：三者面談
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
海の日	午前中授業 午後：三者面談	午前中授業 午後：三者面談	午前中授業 午後：三者面談	午前中授業 (スポーツ大会) 午後：三者面談



大切な夏の水分補修

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は、暑さに身体が慣れていないので、熱中症などに気を付けて下さい。こまめな水分補給と共に、食事をしっかりとって、暑さに負けない身体を作りましょう。普段の水分補給には、**水か麦茶**がおすすめです。運動などで汗を多くかく時は、**塩分**も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは**糖分**が多いので、水の代わりに飲むと糖分の摂りすぎになるので、**注意**が必要です。自分の体調管理は自分自身で、しっかりと出来るようになりますように！



※7/20(土) 終業式



令和6年7月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料					栄養価			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	種実類・油脂類			
1 (月)	麦ご飯 味噌汁	ハーベキューチキン ごぼうの旨煮 ポパイサラダ	○	鶏肉 ツナ みそ 油揚げ	牛乳 いりこ	人参 インゲン ほうれん草 ねぎ	グリーンフ 生姜・にんにく 牛蒡 玉葱	米・押し麦 とうもろこし 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ 出汁・みりん・料理酒 ケチャップ・ソース・マヨネーズ	982	40.8	36.9
2 (火)	麦ご飯 わかめスープ	回鍋肉 金平蓮根 棒棒鶏サラダ	○	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 ねぎ	玉葱・キャベツ 胡瓜 もやし	米・押し麦 蓮根 グリーンピース 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ゴマ・ガラスープ・中華調味料	857	32.8	26.0
3 (水)	麦ご飯 オニオンスープ	魚のマスタードパン粉焼き 大根のコンソメ煮 ブロッコリーのカラフルサラダ いちごゼリー	○	ほき 粗挽きウイナ	牛乳	人参 ブロッコリー パプリカ パセリ	グリーンフ 大根 玉葱	米・押し麦 パン粉・薄力粉 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ 料理酒・ソース・ケチャップ オリーブオイル・マスタード ジャポネーズ・ゼリーの素	796	30.8	19.5
4 (木)	麦ご飯 コンソメスープ	タコライス 人参シリシリ ポテトサラダ	○	牛肉・豚肉 ツナ かつおぶし	牛乳	トマト 人参 パセリ	玉葱・胡瓜 レタス	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 コン	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ ソース・マヨネーズ ほんだし・カレー粉・ケチャップ ヨーグルト	1,001	36.9	33.5
5 (金)	五目ちらし寿司 澄まし汁	クリームコロッケ オクラの梅おかか和え 七タゼリー	○	クリームコロッケ 卵 かつおぶし	牛乳	人参 キヌサヤ オクラ ねぎ	しいたけ 筍、ごぼう グリーンフ 梅	米・押し麦 蓮根 砂糖・薄力粉 ソーメン	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢・桜でんぶ	820	21.6	21.7
8 (月)	麦ご飯 澄まし汁	鶏肉の柚子胡椒から揚げ 焼きそば 白菜の甘酢和え	○	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉葱・胡瓜 生姜・にんにく グリーンフ キャベツ・白菜	米・押し麦 でんぶ・砂糖 ちゃんぽん麵 麩	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・ソース 酢・	1,011	38.4	35.4
9 (火)	麦ご飯 中華スープ	麻婆茄子 揚げ餃子 小松菜の中華和え	○	揚げ餃子 豚肉	牛乳	小松菜 ねぎ 人参	なす・しめじ 玉葱・もやし 生姜・にんにく きくらげ・筍	米・押し麦 枝豆・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ 中華調味料 ゴマ・ゴマ油・ガラスープ みりん	901	31.6	32.0
10 (水)	麦ご飯 味噌汁	魚の加フライ タルタルソース さつまいもの味噌煮 キャベツのごま和え	○	鯖 卵 油揚げ みそ	牛乳 いりこ	人参 パセリ ねぎ	玉葱・キャベツ グリーンフ・大根 レモン えのき	米・押し麦 さつま芋・パン粉 小麦粉・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ カレー粉	1,033	36.5	34.3

栄養価平均値	925	33.7	29.9
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5

【 ストローレスパックについてのお知らせ 】

昨年度より学校給食用牛乳は、環境に配慮し、プラスチックストローを使わずに牛乳を飲むことができる容器（ストローレスパック）に変更しております。本校でもSDGsの取組みの一環といたしまして、令和6年7月より、「使い捨てプラスチックストロー」の使用を取りやめることとします。今後は、直接牛乳パックに口を付けて飲む『直飲み』になります。環境教育と一体的に、ストローレスによる牛乳の飲み方を普及推進し、プラスチックごみの削減及び生徒の環境意識の向上を図ってまいります。ストローレスへの取組みや直飲みの方法など詳しくは、別紙をご覧ください。