

SCHOOL LUNCH Menu

いよいよ夏本番が始まります。

暑い日が続くと、食欲がなくなってしまうことありますが、食事が減ってしまうと、エネルギー量や栄養素が足りなくなってしまうので、エネルギー量や栄養素が不足してしまうと、だるさや倦怠感がさらに悪化する場合もあるので、食欲がない時は、消化しやすい食材や、疲労回復効果のある食材を積極的に取り入れて、食事の量より質に注目してみましょう。また、水分補給は忘れずに、喉が渇く前に水分を意識してとるようにしましょう。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

1



鶏肉の香味焼き

- 麦ごはん ●牛乳
- かぼちゃのそぼろ煮
- 小松菜とちくわの煮びたし
- えのきと豆腐のみそ汁

工: 807kcal た: 34.3g
脂: 29.2g 塩: 2.5g

2



白身魚フライ

- ロールパン ●牛乳
- 鶏肉とポテトのクリーム煮
- ファイバーマヨサラダ
- カントリースープ

工: 825kcal た: 35g
脂: 32.8g 塩: 3g

3



スタミナ焼肉

- ごはん ●牛乳
- まめまめみそがらめ
- 野菜のおかか和え
- 豆腐スープ

工: 837kcal た: 36.9g
脂: 31.8g 塩: 2.1g

4



よくばり麻婆

- 玄米入りごはん ●牛乳
- 揚げきょうざ
- もやしのナムル
- 中華スープ

工: 844kcal た: 28.8g
脂: 31.4g 塩: 2.4g

7



星形コロケ

- コーンライス ●牛乳
- 豚肉と野菜のカレー炒め
- 杏仁フルーツ
- セタ汁

工: 795kcal た: 25.2g
脂: 24g 塩: 2.1g

8



ブルコギ

- ごはん ●牛乳
- 根菜ののり塩和え
- パンパンジーサラダ
- アジアンスープ

工: 824kcal た: 35.3g
脂: 25.1g 塩: 2.3g

9



ミートボールビーンズ

- ソフトフランスパン ※鶏胸肉のみココア揚げパン
- 牛乳 ●ツナとバジルのペンネソテー
- キャロット・ラベ
- キャベツとベーコンのスープ

工: 804kcal た: 35.8g
脂: 29.7g 塩: 3.1g

10



さばのごまだれかけ

- 麦ごはん ●牛乳
- 肉じゃが
- ひじきとツナの和えもの
- 切り干し大根のみそ汁

工: 841kcal た: 33.4g
脂: 32.1g 塩: 2.5g

11



夏野菜の肉みそ炒め

- 梅ちりごはん ●牛乳
- がんもどきの煮物
- 春雨サラダ
- 五目汁

工: 803kcal た: 32.1g
脂: 25.4g 塩: 2.9g

14



あじの南蛮漬け

- 麦ごはん ●牛乳
- キムタク炒め
- 野菜のごま和え
- じゃがいもと玉ねぎのみそ汁

工: 819kcal た: 39g
脂: 29.7g 塩: 2.5g

15



豚肉とニョッキのトマト煮込み

- ごはん ●牛乳
- ブロッコリーとウィンナーのソテー
- ハニーサラダ
- 豆乳コーンスープ

工: 834kcal た: 34.5g
脂: 24.2g 塩: 2.4g

16



鶏肉の竜田揚げ

- 麦ごはん ●牛乳
- なすとピーマンのピリ辛炒め
- しらすと青菜の和えもの
- わかめと豆腐のすまし汁

工: 802kcal た: 32.9g
脂: 29.5g 塩: 2.4g

17



八宝菜

- ごはん ●牛乳
- かつおと大豆のコチュジャンソース
- わかめときゅうりの中華和え
- サンラータンスープ

工: 840kcal た: 38.5g
脂: 30g 塩: 2.7g

18



豚カツ夏野菜添え

- ごはん ●発酵乳(プレーン)
- ベーコンといんげんのソテー
- フルーツミックス
- カレールウ

工: 780kcal た: 20.2g
脂: 21.8g 塩: 2.6g

消化の良い食材や料理

- ごはん・うどんなど
- 脂肪の少ない肉(鶏・豚・牛) など
- 卵料理・豆腐など
- キャベツ・青菜・白菜・大根・人参・玉ねぎなど
- りんご・バナナなど



疲労回復効果のある食材

- 豚肉・大豆・うなぎなど
- ブロッコリー・いちご・ぶどうなど
- あさり・いわし・青菜など
- レモン・梅干しなど



★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。



お箸 スプーン

★栄養表記について

工:エネルギー / た:たんぱく質 / 脂:脂質 / 塩:食塩相当量
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価 ※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。※その日の給食に必要なと思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。

献立・アレルギー情報

しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。





中学校給食 News

少しずつですが『地産地消』に取り組んでいます！地元の農家さんにご協力いただき、昨年度は市内産の聖護院かぶや大根、長ねぎ、小かぶ、小松菜、ほうれん草などを使用することができました。今年度も、野菜の成長の様子を見て地元の農家さんと相談しながら給食に取り入れていく予定です。毎日教室に配っているランチタイムニュースやインスタグラムでお知らせしますので、楽しみにしてください！



今月の メニュー紹介

香味野菜や香辛料で食欲増進♪『鶏肉の香味焼き』

★ 材料（4人分）

- 鶏肉もも …… 70g×4枚
- トウバンジャン …… 少々
- 穀物酢 …… 小さじ1
- 酒 …… 小さじ2
- しょうが …… すりおろし小さじ1/2
- ごま …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1
- 玉ねぎ …… 35g（中1/6個）
- 水 …… 大さじ2
- しょうが …… すりおろし小さじ1
- 酒 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ2
- 上白糖 …… 小さじ2
- 片栗粉用溶き水 …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ2

★ 作り方

- ① 鶏肉に酒・しょうゆ・しょうがで下味をつけて30分ほど置く。
- ② 200℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、しょうが・トウバンジャン・玉ねぎを炒める。
- ⑤ 調味料・水・ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 片栗粉を水で溶いて⑤に加え、とろみをつけてタレを完成させる。
※火加減でとろみが異なるので、水で調整してください。
- ⑦ ⑥のタレを焼いた鶏肉にかける。

しょうがやみょうが、しそなどの「香味野菜」は料理に使うと香りや風味が増して、料理をおいしくしてくれます。また、爽やかな香りや風味が食欲を刺激して食欲を増してくれます。

トウバンジャンなどの香辛料は、辛味成分が発汗を促し、体温を下げることで暑さによる体調不良を和らげてくれます。香味野菜や香辛料は、夏バテ防止に効果的なので、ぜひ取り入れてみてください！



今月の 食育の日

毎月19日は、食育の日として世界の料理を給食風にアレンジして提供します！

今月は「中国料理」です。

※7月は19日が休日のため、17日に提供します。

● 八宝菜

肉や魚介類、野菜を塩・しょうゆ・酒などで炒めて味付けて、とろみをつけた料理です。八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく「たくさん」という意味があり、「菜」は「おかず」という意味で、具だくさんのボリュームのあるおかずです。

● サンラータンスープ

中国の湖南省がサンラータン発祥の地と言われています。鶏肉や野菜、きのこなどを入れた酢のほどよい酸味と辛みのある中華スープです。爽やかな酸味と辛みがあるので、食欲のない時におすすめのスープです。

予約の締め切り 変更について

予約の締め切りは、**給食実施日の5日前（土日・祝日を除く）の13時まで**です。締め切りを過ぎてしまうと注文・キャンセルはできませんので、あらかじめご注意ください！