

# 7月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材					
1(金)	牛乳 ごはん 切干大根のみそ汁 さばのねぎソースかけ ごま和え	749 16.6% 30.2%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	切干大根のみそ汁 切干大根 白ネギ じゃがいも 豆腐 人参 かまぼこ 青ネギ 赤みそ 白みそ	さばのねぎソースかけ さば切り身 白ネギ にんにく 砂糖 みりん 濃口しょうゆ	ごま和え 鶏ささみフレーク 小松菜 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま	
4(月)	牛乳 ごはん ミートボールシチュー チキンナゲット(1人2個) ハムときゅうりのサラダ	721 13.7% 21.2%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	ミートボールシチュー ミートボール 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ 枝豆 セロリ サラダ油(米) トマトピューレ	チキンナゲット チキンナゲット トマケチャップ ウスターソース 米粉のハヤシルウ 薄口しょうゆ 砂糖 塩 赤ワイン	ハムときゅうりのサラダ ボンレスハム きゅうり もやし ホールコーン 塩 こしょう イタリアンドレッシング	
5(火)	牛乳 卵とツナのちらし寿司 七タにゆうめん汁 星型コロッケ 七タゼリー (りんご果肉入り レモンソーダゼリー)	822 11.9% 27.1%	牛乳 ■牛乳	卵とツナのちらし寿司 精白米 ちらし寿司のもと	まぐろツナ(油漬け) レモン ★錦糸卵 枝豆 甘酢生姜	七タにゆうめん汁 鶏肉 ビーフン 油揚げ オクラ 人参 大根 小松菜 薄口しょうゆ 塩	星型コロッケ 星型コロッケ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマケチャップ 砂糖	七タゼリー りんご果肉入り レモンソーダゼリー
6(水)	牛乳 はちみつパン ベジタブルスープ カレーボール(1人2個) 夏野菜のトマト煮	763 11.0% 33.8%	牛乳 ■牛乳	はちみつパン はちみつパン	ベジタブルスープ ベーコン キャベツ 人参 じゃがいも ホールコーン しめじ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	カレーボール(1人2個) カレーボール 揚げ油(米)	夏野菜のトマト煮 カットウインナー オニオンソース 玉ねぎ サラダ油(米) なす 塩 かぼちゃ こしょう ズッキーニ 鶏がらスープ 三度豆 にんにく カットトマト 砂糖 米粉のデミグラスソース ウスターソース トマケチャップ	
7(木)	中体連のため給食中止							
8(金)	中体連のため給食中止							
11(月)	牛乳 ごはん 豆腐チゲ えびしゅうまい(1人2個) ハムときゅうりの甘酢和え	723 17.2% 23.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	豆腐チゲ 豚肉 豆腐 白菜 白菜キムチ もやし 白ネギ ニラ 豚骨スープ 塩	えびしゅうまい(1人2個) えびしゅうまい	ハムときゅうりの甘酢和え ボンレスハム きゅうり キャベツ ホールコーン 薄口しょうゆ 米酢 砂糖	
12(火)	牛乳 玄米ごはん 五目うどん 夏野菜のかき揚げ さっぱり和え	743 13.0% 21.8%	牛乳 ■牛乳	玄米ごはん 精白米	五目うどん うどん 鶏肉 油揚げ かまぼこ 人参 えのきたけ 青ネギ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	夏野菜のかき揚げ かぼちゃ ゴーヤー オクラ ひじき ホールコーン 小麦粉 ばれいしょでんぶん 塩 揚げ油(米)	さっぱり和え きゅうり 大根 薄口しょうゆ 米酢 砂糖	
13(水)	牛乳 ささみカツサンドパン じゃがいものポターージュ コールスローサラダ	822 15.5% 34.7%	牛乳 ■牛乳	カットパン	ささみカツサンドパン ささみカツ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマケチャップ 砂糖 赤ワイン	じゃがいものポターージュ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 パセリ 大豆ペースト 小麦粉	コールスローサラダ キャベツ 人参 きゅうり 塩 こしょう 鶏がらスープ サラダ油(米) 和風ドレッシング	
14(木)	牛乳 ごはん 冬瓜のカレースープ 鶏肉のパーベキューソースかけ (1人2切) フルーツポンチ	757 13.3% 27.1%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	冬瓜のカレースープ 冬瓜 こしょう カットウインナー 豚骨スープ 人参 玉ねぎ 小松菜 米粉のカレールウ カレー粉 薄口しょうゆ 塩	鶏肉のパーベキューソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソース にんにく レモン	フルーツポンチ 角切りみかんゼリー 角切り和梨ゼリー 角切りレモンゼリー パインシロップ漬け	
15(金)	牛乳 和風井 開きあじのフライ 切干大根とツナのおひたし	736 15.5% 25.4%	牛乳 ■牛乳	精白米	和風井 豚肉 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 たけのこ しいたけ 青ネギ 土生姜	開きあじのフライ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 削り節	切干大根とツナのおひたし 開きあじのフライ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマケチャップ 砂糖 みりん 赤ワイン	

\* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。

# 7月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材								
19(火)	牛乳 夏野菜のカレーライス ハンバーグのケチャップソースかけ コーンサラダ	782 12.6% 24.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	夏野菜のカレーライス カットウインナー 人参 かぼちゃ なす 玉ねぎ 赤ピーマン 三度豆 セロリー にんにく			サラダ油(米) 米粉のカレールー トマトピューレ オニオンペースト かぼちゃペースト ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 こしょう	カレー粉	ハンバーグのケチャップソースかけ ハンバーグ トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	コーンサラダ ホールコーン キャベツ 枝豆 塩 こしょう サウザンドドレッシング

	エネルギー(Kcal)	蛋白質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物せんい(g)
文部科学省基準量 (令和3年4月1日改訂)	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0
7月分平均栄養量	760	14.0%	27.1%	330	70	5.3	160	0.6	0.5	20	4.0

～保護者の方へ～

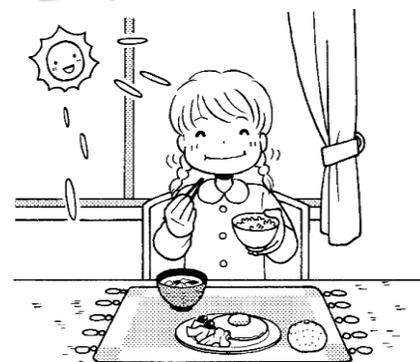
- 食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校、又は給食センターで処分させていただきます。
- 給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。

TEL:072-493-9409 FAX:072-493-9412 E-mail:chukyusyoku@city.izumisano.lg.jp

## 朝ごはんんで元気に1日をスタートしよう!

夏休みだからといって、遅くまで起きていたり、お昼近くまで寝ていたり、生活リズムが乱れがちです。生活リズムを整える秘訣は「朝ごはん」です!

朝ごはんを食べる時に、食べ物のにおいをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんは私たちにとって良い事ばかりなので、いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムを整えましょう。



### ～頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果～

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができますようになります。

### 朝ごはんんで学力UP ↑ 体力UP ↑



朝ごはんを毎日食べる人の方が、朝ごはんを食べなかった人に比べて、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。朝ごはんを食べる習慣を身につけると、毎日の生活がきっと今まで以上に充実したものになりますよ。

### 何を食べればいいのか?

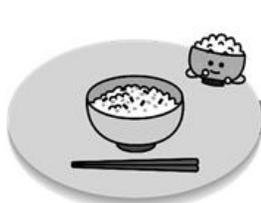
①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど	②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが多く、体の調子を整えます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。  
①～③で足りない栄養素を補います。

### 食べる習慣がない人

まずは、何か食べることから始めましょう。



### 主食を食べている人

主食の他にみそ汁や果物、牛乳・乳製品など、食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらにもう1品! 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



### 今まで朝食を食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

\*泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。