

※汁物容器に入っているものには
▼が付いています。

7月 献立予定表

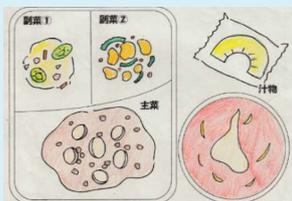
令和3年度
相模原市中学校給食

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	892 kcal 32.4 g 27.9 g 2.7 g	
		牛乳	牛乳					
		冬瓜と生揚げのピリ辛炒め 夏野菜の揚げびたし ▼もずくスープ りんご缶	牛乳 生揚げ 豚肉 油揚げ 鶏肉 もずく 卵	ごま油 砂糖 でんぷん 米油	とうがん にんにく しょうが たけのこ エリンギ ビーマン 万能ねぎ りんご なす かぼちゃ にんじん 長ねぎ			
2	金	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 kcal 35.7 g 25.3 g 2.6 g	
		牛乳	牛乳					
		かつおのかりんとう揚げ きゅうりとキャベツの浅漬け きのこの生姜炒め ひじきの煮物	かつお ひじき 大豆 ベーコン	でんぷん じゃがいも 砂糖 アーモンド 米油 こんにゃく ごま油	しょうが きゅうり キャベツ にんにく エリンギ えのきたけ			
5	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 34.5 g 20.5 g 3.0 g	
		牛乳	牛乳					
		なす入り四川豆腐 さっぱりくきわかめ ホキと大豆の甘辛あえ	豆腐 豚肉 みそ くきわかめ ホキ 大豆	ごま油 砂糖 でんぷん 油	なす 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく もやし キャベツ ビーマン			
6	火	*麻溝台中 樋口 望七さん 提案献立*						
		ごはん		米			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 35.2 g 31.2 g 4.0 g
牛乳	牛乳		コッペパン					
		コッペパン ▼チリコンカン ポテトサラダ ゴーヤチャンプル ▼トマトスープ パイン缶	大豆 豚肉 卵 かつお節 ハム ベーコン	バター 小麦粉 じゃがいも 米油 マヨネーズ 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく にんじん きゅうり にがうり もやし セロリー トマト パセリ バイン			
7	水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 kcal 34.2 g 32.1 g 2.4 g	
		牛乳	牛乳					
		太刀魚の磯辺揚げ 春雨サラダ こんにゃくとピーマンのみそ炒め あんかけ卵焼き	たちうお あおさ 豚肉 みそ ハム 蒸しかまぼこ だし巻き卵	小麦粉 米油 はるさめ 砂糖 ごま油 こんにゃく でんぷん	キャベツ きゅうり ビーマン 玉ねぎ えのきたけ			
8	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	844 kcal 29.1 g 24.2 g 3.0 g	
		牛乳	牛乳					
		いかともやしのオイスター炒め 揚げぎょうざ ▼ごまドレッシングサラダ わかめとコーンのスープ フルーツ寒天	いか 卵 寒天 わかめ 豆腐 ハム ぎょうざ	ごま油 ごま 米油 砂糖	もやし たら パプリカ 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 玉ねぎ りんご みかん			
9	金	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 kcal 34.9 g 21.5 g 2.8 g	
		牛乳	牛乳					
		ホイコーロー ナムル 青のりポテト 型抜きチーズ	豚肉 みそ あおさ チーズ ハム	砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん ビーマン もやし こまつな 長ねぎ			

- 献立予定表の食品欄の **点線囲い** の中にある食品は加工品となります。なお、調味料については記載してないものもあります。献立ごとの使用食材・加工品等を確認したい時は、中学校給食ブログをご覧ください。
- 食材等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご承知おきください。 学校保健課連絡先：042-707-7084

7月6日(火)
提供

3年 樋口 望七さん提案
【栄養満点!! 元気になれる給食】

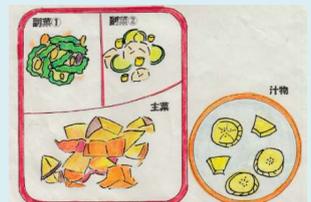


麻溝台中
提案献立が
登場します



7月13日
(火)
提供

3年 榎原 鈴さん提案
【洋風夏野菜給食】



日	曜日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養価	
			血や肉になる			働く力になる			体の調子を整える				
12	月	ごはん				米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 kcal 33.7 g 25.2 g 1.7 g
		牛乳	牛乳 しいら 豚肉			でんぷん カシューナッツ 米油 砂糖 こんにやく ごま油 じゃがいも			しょうが 玉ねぎ グリーンピース ズッキーニ ビーマン 切り干し大根 にんじん ホールコーン なす 干し椎茸				
13	火	*麻溝台中 榎原 裕さん 提案献立*											
		ロールパン				ロールパン						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 kcal 37.9 g 27.6 g 3.5 g
牛乳	牛乳			オリーブ油 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油			なす トマト パプリカ 玉ねぎ ズッキーニ かぼちゃ にんにく きゅうり ホールコーン にんじん もやし 黄桃 パイナップル						
14	水	ごはん				米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 33.0 g 26.0 g 2.0 g
		牛乳	牛乳			小麦粉 パン粉 米油 ごま油 アーモンド 砂糖			しょうが にんじん ズッキーニ エリンギ にんにく もやし キャベツ きゅうり				
15	木	ごはん				米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 kcal 30.9 g 23.7 g 3.3 g
		牛乳	牛乳			でんぷん 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも ごま			長ねぎ パプリカ ホールコーン キャベツ ピーマン もやし しょうが ごまつな にんじん えのきだけ				
16	金	ごはん				米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 kcal 30.2 g 32.0 g 2.4 g
		牛乳	牛乳			砂糖 ごま油 こんにやく ごま			しょうが きゅうり もやし にんじん キャベツ 長ねぎ				
19	月	ごはん				米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	865 kcal 31.5 g 27.2 g 2.4 g
		牛乳	牛乳			米油 小麦粉 じゃがいも バター アーモンド			玉ねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす えだまめ ホールコーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり パセリ				



Q 知っていますか? 「食中毒予防の3原則」

- ◇ 菌をつけない
- ◇ 菌をふやさない
- ◇ 菌をやっつける



- ・しっかり手洗いをして菌をつけない
- ・素早い調理と適切な保管で菌を増やさない
- ・中心部までしっかり加熱することで菌をやっつける

これからの時期は、衛生管理に特に注意が必要です!

中学校
給食ブログ
こちらから



梅雨が明けると、暑さがより厳しくなってきます。1日3食の食事を工夫しつつ、適度な運動、そして睡眠もしっかりとり、夏バテを防ぎましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バ ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>アサリ レバー 小松菜</p>
<p>し ゃくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味が食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>ジュース アイス とり過ぎX</p>