

☆☆☆☆☆☆ 令和5年度(2023年)7月分中学校給食予定表



国立市立学校第二給食センター

TEL 042-575-7855

日・曜日	主食				主な材料			エネルギー
	付ける物	飲み物	使う物	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	蛋白質
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
3 月	ソフトフランスパン	低温殺菌コーヒー	スプーン フォーク	トマトシチュー 鶏肉のチーズ焼き ごぼうサラダ(ソイドレッシング)	マカロニ 小麦粉 菜種油 バター ドレッシング パン	ミックスビーンズ 鶏肉 豚肉 チーズ コーヒーマイルク	枝豆 キヤベツ 牛蒡 小松菜 セロリー 玉葱 トマト 人参 にんにく マッシュルーム トマトケチャップ	872kcal 37.3g
4 火	豚キムチラーメン	低温殺菌牛乳	箸	イカのねぎ塩焼き ポテトコーンサラダ(ノンエッグマヨネーズ) 河内晩柑フロゼンゼリー	じゃがいも 澱粉 胡麻油 ノンエッグマヨネーズ 蒸し中華麺	油揚げ いか 豚肉 牛乳	きゅうり 生姜 玉葱 ホールコーン にら 人参 にんにく 長葱 もやし しめじ 白菜キムチ 河内晩柑フロゼンゼリー	814kcal 38.6g
5 水	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	南瓜の味噌汁 鱈の塩麹漬け焼き ゴーヤチャンプルー	精白米 砂糖 菜種油	豆腐 油揚げ 味噌 若布 鱈 豚肉 ポークハム 炒り玉子 牛乳	南瓜 キヤベツ 小松菜 生姜 人参 長葱 にがうり えのき茸	830kcal 41.1g
6 木	食パン 黒豆きなこクリーム	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	夏野菜の豆乳ポターージュ メルルーサの青のりノンエッグマヨ焼き 茄子とペンネのボロネーゼ	マカロニ 菜種油 バター オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 米粉 パン 黒豆きなこクリーム	豆乳 あおさのり メルルーサ 鶏肉 豚肉 牛乳	スッキーニ さやいんげん 南瓜 人参 小松菜 セロリー 玉葱 クリームコーン ホールコーン トマト 茄子 にんにく レモン果汁 マッシュルーム トマトケチャップ	803kcal 39.7g
7 金	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	天の川冬瓜スープ 星型メンチカツ 山芋海藻オクラサラダ(ノンオイル柑橘ドレッシング) みかん餅	精白米 山芋 砂糖 菜種油 温麺	海藻ミックスもずく なると 蒲鉾 鶏肉 牛乳 メンチカツ	きゅうり 人参 長葱 冬瓜 オクラ えのき茸 みかん餅	809kcal 30.2g
10 月	麦飯 納豆	低温殺菌牛乳	箸	ペーコンと豆苗の味噌汁 鯖のレモン醤油焼き 春雨もやしサラダ (ノンオイルクリーム胡麻ドレッシング)	春雨 精麦 精白米 菜種油	豆腐 味噌 若布 鯖 納豆 シヨルダーペーコン 牛乳	豆苗 きゅうり 玉葱 人参 長葱 もやしレモン果汁	881kcal 38.1g
11 火	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	ワンタン若布スープ 春巻 ピーマンとじゃが芋のオイスター炒め	精白米 ウェーブワンタン 砂糖 じゃがいも 胡麻 胡麻油 菜種油	若布 ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	生姜 玉葱 チンゲン菜 人参 長葱 ピーマン 赤ピーマン えのき茸 春巻	779kcal 23.0g
12 水	夏野菜キーマカレー玄米ライス	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	鶏肉の唐揚げ ズッキーニキヤベツサラダ (イタリアンドレッシング)	小麦粉 精白米 もち米 菜種油 じゃがいも 澱粉 ドレッシング はちみつ	大豆 鶏肉 豚肉 牛乳	ズッキーニ 南瓜 キヤベツ 生姜 セロリー 玉葱 トマト 茄子 人参 にんにく ピーマン トマトケチャップ 赤ピーマン	863kcal 35.6g
13 木	ピビンバ	低温殺菌牛乳	箸 スプーン	コーン中華スープ 揚げ餃子2個	精白米 澱粉 砂糖 胡麻油 菜種油	豆腐 味噌 大豆 若布 鶏肉 豚肉 牛乳 餃子	小松菜 生姜 玉葱 チンゲン菜 にら クリームコーン ホールコーン 人参 にんにく 長葱 小大豆もやし 白菜キムチ しめじ	853kcal 31.8g
14 金	うなぎの炊き込みおこわ	低温殺菌牛乳	箸	豚肉とモロヘイヤの春雨スープ 星型オムレツ2個(トマトケチャップ) 干絲ひじきサラダ(中華ドレッシング)	春雨 精白米 もち米 砂糖 菜種油 ドレッシング	豆腐 干絲 芽ひじき 豚肉 牛乳 鰻 オムレツ	枝豆 キヤベツ 生姜 玉葱 人参 もやし モロヘイヤ トマトケチャップ	755kcal 29.2g
18 火	柏型パン	低温殺菌牛乳	箸	あおさのスープ 鶏肉のごま味噌焼き ひるぜん焼きそば ももゼリー	調理麺 砂糖 胡麻 胡麻油 ラード パン	味噌 青さのり 鶏肉 豚肉 牛乳	キヤベツ 生姜 玉葱 人参 にんにく 長葱 もやし りんご えのき茸 ももゼリー	839kcal 34.6g

七夕献立

温麺(うーめん)は短かいそうめんのことです

納豆の日

夏を元気に過ごそう! 献立

岡山県郷土料理献立

パンに鶏肉のごま味噌焼きと焼きそばをはさんで「ひるぜん焼きそばパン」にして食べてみてね



令和5年度(2023年)7月分中学校給食予定表



国立市立学校第二給食センター

TEL 042-575-7855

日・曜日	主食			献立名	主な材料			エネルギー
	付ける物	飲み物	使う物		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	蛋白質
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
19	ご飯	低温殺菌牛乳	箸 スプーン	ABCマカロニスープ 思い出ポテトコロッケ 夏野菜と鶏肉のスパイシー炒め 青りんごゼリー	マカロニ 精白米 じゃがいも 澱粉 砂糖 菜種油 青りんごゼリー ポテトコロッケ	鶏肉 ウインナー 牛乳	ズッキーニ 枝豆 南瓜 セロリ 玉葱 ホールコーン 人参 にんにく ピーマン 牛蒡 マッシュルーム トマトケチャップ 野菜ふりかけ	856kcal 23.2g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

平均摂取量
830キロカロリー 33.5グラム

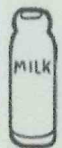
暑い夏を元気に過ごそう!



*主な材料の太字は国立市産です。

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。「熱中症」は、睡眠不足や朝食を抜くことなどによって起こりやすくなります。水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

夏休み中も大切!



牛乳や乳製品



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるようにこころがけましょう。牛乳は、熱中症予防にも効果的です!



ありがとう!給食センター

給食センターは昭和43年9月に開所し、55年間国立市の児童生徒に給食を届けてきました。そして、令和5年1学期をもってその役割を終えます。令和5年2学期からは、**くにたち食育推進・給食ステーション【通称: KAMU COME (カムカム) キッチン】**から給食をお届けします。

19日(水) ありがとう!給食センター献立

現給食センターでは、回転式蒸気釜でご飯を炊いています。カムカムキッチンでは、自動炊飯器でご飯を炊きます。釜で炊くお米の美味しさを忘れずに、最後まで味わって下さい。



ポテトコロッケは、小学校に給食を運んでいるトラックの絵と、中学校に給食を運んでいるトラック、カムカムキッチンのロゴマークをプリントしたもので、全部で7種類あります。春巻の皮に食用インクでプリントしてあります。



夏野菜を食べよう!



バランス良く食べよう!



冷たいもののとり過ぎに注意し、胃腸にやさしい食事を!



香味野菜や、酸味で食欲を増す工夫を!



ビタミンB群を多く含む食材で疲労回復!



この学校給食予定表は、アレルギー用資料ではありません。給食食材についてアレルギー等で詳細資料が必要な方は、給食センターにご相談ください。