

令和6年 7月 予定献立表



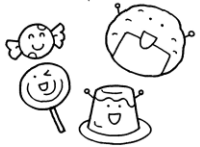
山武市山武学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血液・筋肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	力や熱に なるもの	IUP - (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	月	サブランライス ガーリックマヨチキン もやしのサラダ(ドレッシング) トマトスープ	○	牛乳 とりにく かつお ウインナー	にんにく もやし にんじん きゅうり ゆず たまねぎ トマト マッシュルーム	こめ じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	727	26.9	21.5	2.3
2	火	麦ごはん いかのチリソース ツナソテー 豆腐のみそ汁	○	牛乳 いか ツナ とうふ みそ にぼし	ながねぎ キャベツ えのき だいこん にんじん ほうれんそう いんげん にんにく しょうが トマト	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	760	32.2	20.9	2.9
3	水	黒糖パン オムレツデミグラスソース グリーンサラダ(ドレッシング) パンネのスープ 焼きプリンタルト	○	牛乳 たまご かまぼこ	マッシュルーム トマト たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり ブロッコリー にんじん	パン こくとう じゃがいも こむぎこ こめこ マカロニ さとう タルト	807	24.9	29.1	3.9
4	木	ごはん あじフライ ごま和え 五目豆	○	牛乳 あじ とりにく だいす さつまあげ	ほうれんそう にんじん もやし こんにゃく ごぼう だけのこ しいたけ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	845	33.6	23.0	2.7
5	金	麦ごはん <七夕献立> 星型ハンバーグ玉葱ソース こんにゃくソテー すまし汁 セタゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ なると にぼし わかめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな しょうが こんにゃく	こめ むぎ さとう でんぷん ぶ あぶら ごまあぶら ゼリー	820	31.8	19.9	2.5
8	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきとツナのサラダ けんちん汁	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ツナ ひじき みそ にぼし	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが だけのこ こんにゃく	こめ さといも さとう あぶら	838	34.5	30.2	3.5
9	火	麦ごはん チーズはんぺんフライ じゃがマヨソテー ベーコンたまごスープ	○	牛乳 チーズ はんぺん たまご とりにく ベーコン	たまねぎ しめじ にんじん えのき パセリ	こめ むぎ ごま でんぷん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	904	29.1	28.4	3.0
10	水	冷やし中華 鉄腕シューマイ 青のりボテ 冷凍パン	○	牛乳 とりにく たまご くらげ ぶたにく あおのり	きゅうり もやし たまねぎ コーン パイン	ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも	843	31.0	22.7	4.2
11	木	ごはん いわし南蛮漬 梅おかか和え なすのみそ汁 ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト いわし かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ にんじん なす こまつな キャベツ うめ ピーマン ながねぎ しめじ	こめ でんぷん さとう あぶら	804	32.8	23.3	2.5
12	金	夏野菜カレーライス 豆腐ナゲット コールスローサラダ	○	牛乳 ぶたにく とうふ	パプリカ なす たまねぎ いんげん かぼちゃ にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	こめ むぎ こむぎこ あぶら	888	24.6	30.2	2.5
16	火	麦ごはん 鶏肉のから揚げ にらたま炒め 生揚げのみそ汁	○	牛乳 とりにく ツナ たまご なまあげ みそ にぼし	しょうが だけのこ もやし にら にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ こめこ でんぷん あぶら ごまあぶら	847	36.9	26.9	3.1
17	水	甘納豆パン かぼちゃグラタン 花野菜サラダ(ドレッシング) ABCスープ セノビーゼリー	○	牛乳 あまなっとう ベーコン	かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン たまねぎ パセリ	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ あぶら ゼリー	923	23.7	34.5	3.0
18	木	ごはん 春巻き マーボーなす フルーツ杏仁	○	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	なす にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン りんご もも レモン	こめ こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう あんにんどうふ	917	21.9	24.2	2.0

*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	840	29.5	25.7	2.9
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未満

見直そう! 間食の とり方



食べる内容を 考えよう



食べる量を 考えよう



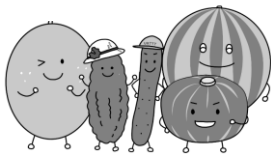
時間を決めて 食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だから食べずに時間を決めましょう。

地産地消

- 米: 南郷・成東地区
- もやし: 大網白里市
- 長ねぎ: 成東地区
- にら: 蓮沼地区
- なす: 九十九里町
- きゅうり: 九十九里町



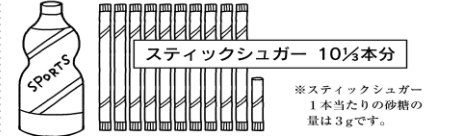
感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

