

令和 5年 7 月分こんだて予定表 (中学校)

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて名	主な材料と働き	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	ごはん 牛乳 ラムネゼリー	1群・2群 主に体の組織をつくる ぶた肉 スキムミルク	3群・4群 主に体の調子を整える キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	5群・6群 主にエネルギーになる 米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖
4	火	ごはん あじのいそべフライ キムチスープ	牛乳 やさいとビーフンの炒めもの	牛乳 ぶた肉 とうふ あじ みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ にら 白菜
5	水	ごはん サクサクチキンカツ 切干し大根のみそ汁	牛乳 五目きんぴら	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 厚揚げ	ごぼう さやいんげん にんじん 切干し大根
6	木	セルフサンド (コッパパン ケチャップ) キャベツのソテー ヨーグルト	ウインナー 牛乳 米粉のパンフキンスープ	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト ウインナー チーズ 豆乳	キャベツ にんじん かぼちゃ
7	金	ごはん 牛乳 ツナとひじきの炒め煮 天の川ゼリー	わかめふりかけ 星型ハンバーグケチャップソースがけ 七夕汁	牛乳 ぶた肉 さつまいも 大豆 たら ひじき なると わかめ	三つ葉 さやいんげん えのきたけ オクラ にんじん はちまき りんご 小松菜 ねぎ
10	月	ごはん しゅうまい (2こ) ワタンスープ	牛乳 ホイコーロウ	牛乳 ぶた肉 とり肉	ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜
11	火	ごはん いかカツフライ すまし汁	牛乳 ぶた肉と大根のみそ煮 お魚アーモンド	牛乳 ぶた肉 とうふ いわし いか みそ かまぼこ	にんじん 大根 干しいたけ 小松菜
12	水	ごはん 肉団子のケチャップあん (2こ) メロンゼリー	牛乳 八宝菜	牛乳 ぶた肉 いか とり肉 うすら卵	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ もやし メロン
13	木	コッパパン 牛乳 ラタトゥイユ	チョコクリーム チキンのチーズのせ焼き ABCスープ	牛乳 とり肉 チーズ ハム ベーコン	玉ねぎ にんにく ズッキーニ にんじん なす トマト
14	金	ごはん いわしのうめ煮 しょうゆ 貝だくさんみそ汁	牛乳 冷ややっこ いんげんともやしのごま和え	牛乳 とうふ みそ とり肉 油揚げ いわし	さやいんげん もやし にんじん ごぼう ねぎ うめ
18	火	ごはん とりのからあげ とうふと玉ねぎのみそ汁	牛乳 切干し大根のキムチ炒め	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ とり肉 とうふ わかめ	しょうが もやし にんにく 小松菜 白菜
19	水	イエローライス 牛乳 フルーツポンチ	夏やさいカレー	牛乳 とり肉 スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん みかん ズッキーニ かぼちゃ もも なす パイナップル さやいんげん
20	木	コッパパン 牛乳 ごぼうサラダ シークワーサータルト	いちごジャム 照り焼きチキン コンソメスープ	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	ごぼう にんじん キャベツ パプリカ きゅうり 玉ねぎ ズッキーニ いちご

*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) 【摂取目標 - の13~20%】	脂質 (g) 【摂取目標 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	793	29.9	22.6	2.9
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

 **今月の目標**
夏の食生活について考えよう

 **今月の献立紹介♪**

夏を元気にすごすための 夏ばて対策!

- ☆5日(水)『サクサクチキンカツ』
パン粉にコーンフレークを混ぜた衣を付けました。サクサクとした食感が残るように上手に、衣をつけるのが調理員さんの腕のみせどころ!
- ☆6日(木)『セルフサンド』
コッパパンにウインナーとケチャップをはさんで食べましょう。
- ☆7日(金)『七夕汁』
そうめんの代わりに、魚でできた麺を使っています。魚の味がするかな?オクラは星をイメージしました☆☆☆
- ☆13日(木)『ラタトゥイユ』
トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんじんなどの野菜を使ったフランスの家庭料理です。にんにくやベーコンを加え食べやすくしています。
- ☆19日(水)『イエローライス』『フルーツポンチ』
お米とカレー粉を一緒に炊き込み黄色いごはんを作ります!デザートはひんやり、フルーツポンチです。サイコロ型のゼリーも入ってます。

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



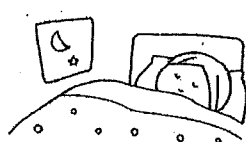
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとしましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとしましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。