

2024年度



7月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	☀️半夏生☀️								
	たこめし	○	油揚げ たこ		人参 いんげん	ごぼう	精白米, 上白糖		741 kcal 31.8 g 116.0 g 6.6 g
	生揚げと野菜のみそ煮		鶏肉, みそ 生揚げ		人参	大根	こんにゃく 三温糖, でん粉 じゃが芋	油	
	白玉入りかきたま汁		鶏卵		人参, 小松菜	干し椎茸	でん粉, 白玉粉		
2火	きなこ揚げパン		きな粉				コッペパン グラニュー糖 三温糖	油	739 kcal 28.4 g 88.9 g 9.8 g
	チキンスープ	○	鶏肉		人参 かぶ(葉)	セロリ, 玉ねぎ キャベツ, しめじ	じゃが芋	油	
	ごぼうサラダ		ツナ		人参	きゅうり, コーン ごぼう	三温糖	マヨネーズ 油	
3水	ブルコギ丼		豚肉		人参, にら	玉ねぎ, りんご しょうが, にんにく もやし	精白米, 三温糖 マロニー でん粉	油 ごま油 白ごま	720 kcal 25.9 g 106.1 g 5.5 g
	野菜のうま塩和え	○			小松菜 赤ピーマン	キャベツ, 玉ねぎ にんにく	上白糖	ごま油 油	
	わかめスープ		鶏肉, 豆腐	わかめ		にんにく, 長ねぎ		油 白ごま	
4木	🍷宮城県の郷土料理🍷								
	かやくごはん	○	鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ, 干し椎茸	精白米, 三温糖	油	760 kcal 28.3 g 121.0 g 3.6 g
	笹かまぼこの磯辺揚げ		かまぼこ 鶏卵	青のり			薄力粉, でん粉	油	
	なすのみそ汁 ずんだ餅		みそ		小松菜	なす, しめじ 枝豆	白玉石粉, 上白糖	ごま油	
5金	🍷七夕🍷 ★冷やし中華の日★								
	冷やし中華	○	鶏肉, 鶏卵		人参	しょうが, 長ねぎ 干し椎茸, きゅうり もやし	中華麺, 三温糖	油 白ごま	727 kcal 32.5 g 91.7 g 9.6 g
	枝豆 セタサイダーポンチ					枝豆 みかん缶 ナタデココ	タピオカ		
8月	ごはん						精白米		
	ししゃもフライ	○	鶏卵	ししゃも			薄力粉, パン粉	油	728 kcal 27.3 g 107.7 g 4.3 g
	野菜の塩昆布和え たぬき汁				かぶ(葉) 赤ピーマン	キャベツ, かぶ しょうが			
9火	夏野菜カレーライス	○	豚肉		トマト缶 かぼちゃ 赤ピーマン	しょうが, にんにく 玉ねぎ, ズッキーニ 黄ピーマン, セロリ	精白米, 米粒麦 薄力粉	油	736 kcal 20.1 g 112.2 g 5.4 g
	ガーリックドレサラダ				小松菜, 人参	キャベツ, しょうが にんにく	三温糖	油	
	河内晩柑 ◎特別栽培◎					河内晩柑			
10水	★納豆の日★								
	ごはん						精白米		
	スタミナ納豆	○	鶏肉, 納豆		万能ねぎ	しょうが, にんにく	三温糖	ごま油	718 kcal 31.5 g 114.1 g 13.1 g
	ちくわとじゃがいものうま煮		鶏肉 ちくわ		人参 いんげん		こんにゃく じゃが芋 三温糖	油	
豆腐とわかめのみそ汁		豆腐, みそ	わかめ	小松菜	長ねぎ				
11木	ガーリックフランス				パセリ	にんにく	ソフトフランスパン	バター オリーブ油	725 kcal 28.3 g 80.5 g 10.2 g
	トマトポトフ	○	鶏肉 リーゼッツ		人参, パセリ トマト缶	にんにく, 玉ねぎ キャベツ	じゃが芋	油	
	ひじきのマリネ		ハム	ひじき	人参	大根, きゅうり	三温糖	油	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1杯あたり たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12 金	★ゼリーの日(14日)★									
	青椒肉絲丼	○	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	にんにく, 長ねぎ たけのこ 黄ピーマン	精白米, 三温糖 でん粉	油	723 kcal 29.6 g 110.8 g 3.7 g	
	パンバンジーサラダ		鶏肉, みそ		人参	もやし, きゅうり しょうが	三温糖	白ごま		
	冬瓜スープ		鶏肉		人参 万能ねぎ	冬瓜, しょうが		油		
アップルゼリー			寒天		りんごジュース	上白糖				
16 火	鯛の蒲焼き丼	○	いわし				精白米, でん粉 三温糖	油	744 kcal 31.3 g 108.1 g 3.2 g	
	もやしのごま和え				人参	もやし, キャベツ	三温糖	白ごま		
	もずくのみそ汁		豆腐, みそ	もずく	人参, 小松菜	長ねぎ				
17 水	なすのミートスパゲッティ	○	豚肉, 大豆		人参 トマト缶	にんにく, セロリ 玉ねぎ, なす マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	739 kcal 31.8 g 108.6 g 13.6 g	
	蒸しとうもろこし ◎特別栽培◎					とうもろこし				
	ジュリアンスープ		ベーコン		人参	セロリ, 大根 キャベツ		油		
18 木	ごはん	○					精白米 三温糖	油	765 kcal 33.3 g 110.8 g 6.0 g	
	切干大根入り卵焼き		豚肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ, 干し椎茸 切干大根				
	高野豆腐と青菜の炒り煮		高野豆腐	じゃこ	人参, 小松菜		三温糖	油		
	さつまいもの豆乳みそ汁		豆乳, みそ 生揚げ			長ねぎ	さつまい芋			
19 金	ごはん	○					精白米 でん粉	油	767 kcal 28.6 g 120.9 g 4.8 g	
	フカのさっぱり野菜ポン酢		さめ		トマト	キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, レモン果汁				
	かぼちゃのみそ汁		みそ		かぼちゃ いんげん	玉ねぎ				
	冷凍みかん ◎特別栽培◎					みかん				

夏休みが始まります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

夏休み中も大切!

牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がなくなり、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、しっかりと摂れるようにこころがけましょう。



★夏休み★ 家族のために
★ごはんをつくってみよう!★

- ① 家族の好みをチェックして、朝・昼・夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する
つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする
- ⑤ おいしそうに盛りつけをする
冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます!」

