



# 7月分 中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室  
三郷市立岩野木学校給食センター

平成29年度

日・曜	牛乳	献立名	食品名			栄養量 エネルギー (蛋白質)	給食センターからお知らせ	
			冷たい コンテナ	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)			体の調子を整えるもの (緑)
3月	○	ごはん 鯖の塩焼 炒り豆腐 冬瓜の汁物		白飯、里芋、油、砂糖	牛乳、さば、豆腐、あさり 鶏肉、鶏卵	冬瓜、人参、長葱、椎茸 グリーンピース	821 [36.8]	「冬瓜」は旬の食材
4火	○	ごはん 鱈フリッター(2個) 麻婆茄子	拌三絲(中華ドレッシング)	白飯、春雨、でん粉、油 ごま油、小麦粉、砂糖、米粉 ドレッシング	牛乳、豚肉、大豆、あじ 沖あみ、アオサ	なす、キャベツ、きゅうり、長葱 人参、ピーマン、竹の子、椎茸 にんにく	820 [30.3]	「なす」は旬の食材
5水	○	ごはん ひじき入りコロッケ● ごま味噌金平 吉野汁		白飯、油、ごま、里芋、砂糖 ごま油、でん粉 じゃが芋、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆腐、さつま揚げ 味噌、ひじき	ごぼう、人参、しめじ、大根、長葱 小松菜、グリーンピース	828 [28.9]	コロッケにひじきが入って鉄分強化
6木	○	ツイストパン パンピングラタン ミネストローネ 角チーズ	枝豆サラダ(コールスロードレッシング)	パン、マカロニ、小麦粉 砂糖、油、バター ドレッシング	牛乳、ベーコン、チーズ	枝豆、きゅうり、キャベツ、人参 緑豆もやし、玉葱、セロリー トマト、かぼちゃ	785 [28.1]	枝豆は大豆の栄養と野菜の栄養が両方あります
7金	○	あなご入りごはん(白飯) いかの天ぷら パック天つゆ 天の川汁 シークワーサーゼリー		白飯、油、そうめん、砂糖 小麦粉、でん粉	牛乳、いか、穴子、かまぼこ なると、鶏卵	人参、竹の子、オクラ、干し椎茸 三つ葉、シークワーサー果汁 かぼちゃ	808 [29.8]	七夕献立 シークワーサーは沖縄の柑橘果物
10月	○	ごはん 豚肉と夏野菜の中華煮 海老に焼きまん(2個)	華風和え(中華ドレッシング)	白飯、でん粉、ごま油、油 豚脂、砂糖、小麦粉 ドレッシング	牛乳、豚肉、うずら卵、えび 鶏肉、大豆、鶏卵	大根、ズッキーニ、緑豆もやし きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン ピーマン、竹の子、人参、キャベツ 長葱、椎茸、生姜、にら	786 [29.1]	夏野菜がたっぷり献立
11火	○	ごはん かれいフライ● 五目炒め なめこの味噌汁		白飯、油、でん粉、ごま油 パン粉、小麦粉	牛乳、豚肉、豆腐、味噌 かれい	さやいんげん、長葱、なめこ にんにくの芽、小松菜、竹の子 キャベツ、人参	746 [32.6]	にんにくの芽を使った炒め物でスタミナをつけよう
12水	○	夏野菜のカレー(麦飯) ゴーヤーチャンプルー	ぶどう(1/2房)	麦飯、じゃが芋、油	牛乳、豆腐、豚肉、かつお節 レバー、脱脂粉乳	ぶどう、にら、人参、かぼちゃ 緑豆もやし、にがうり、玉葱、なす ピーマン、にんにく、生姜、トマト	857 [28.1]	「ゴーヤーチャンプルー」は沖縄料理
13木	○	ライ麦食パン クリームチーズ 鮭のムニエル じゃが芋とソーセージのスープ煮	豆とパプリカのサラダ(コールスロードレッシング)	ライ麦食パン、じゃが芋、油 小麦粉、ドレッシング	牛乳、チーズ、 フランクフルトソーセージ、鮭 ミックスビーンズ、脱脂粉乳	枝豆、さやいんげん、玉葱、人参 きゅうり、キャベツ、セロリー 赤ピーマン、黄ピーマン	877 [37.0]	ドイツ料理の献立、クリームチーズはパンにぬろう
14金	○	きつねうどん(地粉うどん) とり天 イリチー		地粉うどん、油、砂糖 小麦粉、でん粉	牛乳、油揚げ、豚肉、昆布 かまぼこ、かつお節、鶏肉	切干し大根、長葱、人参 ほうれん草、こんにゃく、生姜	857 [35.7]	「イリチー」は沖縄料理
18火	○	焼肉ごはん(白飯) ふかひれスープ ヨーグルト	ナムル(ナムルドレッシング)	白飯、油、砂糖、春雨 でん粉、ごま、ごま油 ドレッシング	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉 うずら卵、ふかひれ	小松菜、緑豆もやし、玉葱、にんにく 大豆もやし、大根、ぜんまい、生姜 青梗菜、人参、干し椎茸、竹の子	791 [33.9]	ちょっと豪華にふかひれスープ

● パックソース

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

今月の給食は、夏野菜がたくさん使われています！

夏野菜は、汗をかくことで失われる水分や無機質(ミネラル)をたくさん含むものが多く、水分補給にも大活躍します。またすべての野菜に共通していますが、ビタミン類や食物繊維を多く含んでいるので、体の調子を整えて元気にしてくれます。


## ★夏野菜を食べよう！

**トマト**



皮膚を丈夫にするカロテンが多く、赤い色素のリコピンはがんの予防に役立つ。

**なす**



紫の色素成分ナスニンは、目の疲れをとったり、血液の流れをよくする。

**きゅうり**



水分が多い。余分な塩分を体から外に出す。

**ゴーヤー**




ビタミンCが多い。体の抵抗力を高める。

**かぼちゃ**




ビタミンA・Cが多い。ビタミンEも多く含まれていて、老化の予防や血行を良くする効果もある。

**ピーマン**



ビタミンA・Cが多い。緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもので、完熟すると赤くなり、ピーマン特有の臭いや苦味がやわらぐ。

**オクラ**



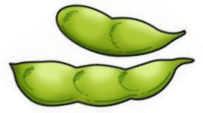
ビタミンA・食物繊維が多い。特有のネバネバ成分には、ムチンが多く含まれ、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化を助ける。

**冬瓜**



水分、カリウムが多い。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄し、高血圧に効果がある。むくみ解消。「サポニン」には糖や余分な脂肪の吸収・蓄積を抑えてくれる働きがある。

**枝豆**



ビタミンC・食物せんいが多い。大豆を未熟なうちに収穫したもの。豆と野菜の両方の良いところを持っている。大豆と同様、たんぱく質やカルシウムも多い。