

令和3年7月分 予定献立表

中学校

刈谷市学校給食センター



日 ／ 曜	献立名 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の調子を整える食品		黄 主にエネルギーになる食品		エネ ルギ ー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖	6 群 油脂・種実類	
1 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	レバー入りつくね（3個）	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	米粉		795
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ	砂糖 でんぶん		31.6
	きゅうりと青菜のナムル		のり	小松菜	きゅうり		ごま ごま油	
2 金	わかめご飯	牛乳	飲用牛乳 わかめ			ご飯		
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ しょうが しめじ	じゃが芋 砂糖		867
	枝豆コロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	29.1
	ゴーヤのおかかいため	まぐろ ちくわ かつお節			ゴーヤ 玉ねぎ とうもろこし		大豆油 ごま油	
5 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	かわいいフライ	かわいい				パン粉 小麦粉	米油	752
	[ソース]							
	とうがん汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん ほうれん草	とうがん 干しいたけ	でんぶん		28.0
6 火	冷凍みかん				みかん			
	サンドイッチパンズパン	牛乳	飲用牛乳			サンドイッチパンズパン		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん		739
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ベシヤメルソース	30.3
7 水	キャベツときゅうりのサラダ				キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	星のメンチカツ	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	890
	天の川のみそ汁	かまぼこ 豆腐 ミックスみそ		にんじん オクラ	えのきたけ 干しいたけ	そうめん		35.8
8 木	愛知県産しらすと小松菜のふりかけ	かつお節	しらす干し	小松菜		砂糖	ごま ごま油	
	【わらび餅】		愛知県産しらす干し			わらびもち		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	厚焼き卵	卵	名古屋コーチン					827
9 金	名古屋コーチンとじゃが芋の含め煮	名古屋コーチン はんぺん		さやいんげん にんじん	しめじ 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		33.4
	ひじきサラダ		ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	いわしの梅煮	いわし			梅肉			825
12 月	夏野菜のみそいため	豚肉 生揚げ 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ なす にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	米油	33.8
	きゅうり昆布		昆布		きゅうり		ごま油	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉		ねぎ				807
13 火	団子汁	かまぼこ		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがもちボール じゃが芋		27.0
	切り干し大根と豚肉のカレーいため	豚肉		にんじん ピーマン	切り干し大根	砂糖	米油	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	たこしゅうまい（2個）	たら たこ 豚肉			玉ねぎ しょうが	しゅうまいの皮		776
14 水	なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ なす たけのこ にんにく	でんぶん 砂糖		30.4
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごま油	
	野菜ラーメン （ラーメン・野菜ラーメンの汁）	豚肉 えび なると巻	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ	ラーメン		781
	子持ちししゃもフライのレモンソース（3個）		子持ちししゃも		レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	34.7
15 木	キャベツと海そうのサラダ		昆布 わかめ ふのり 白ふのり 赤桜草 茎わかめ		キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	サーモンのハーブ焼き	さけ 鶏肉		バジル	にんにく			851
	チキンとトマトのシチュー		牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム		ハヤシルウ	34.8
15 木	クルトンサラダ	刈谷市には、オリンピックの事前キャンプで女子バスケットボール カナダ代表チームが滞在する予定です。			キャベツ きゅうり	クルトン	ドレッシング	
	【メープルマフィン】					メープルマフィン		
献立の見方		[]: 卓上物		【 】: 業者配送		太字: 新献立		◆: 我が家のじまん料理
		エネルギー基準値 830kcal		たんぱく質基準値 34.2g				

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。
食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。
献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。

16 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	牛肉の柳川風煮 やながわふう	東京オリンピック 応援献立	牛肉 卵		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖	819
	かぼちゃの天ぷら 小松菜のいそ香あえ				かぼちゃ		小麦粉	27.8
19 月	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳		もやし	砂糖	
	カラフルキーマカレー	食まる給食の日 	豚肉		にんじん ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ	玉ねぎ 切り干し大根 りんご にんにく		米油
	コロケ					玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	957
	コールスローサラダ 【フローズンヨーグルト】			ヨーグルト		キャベツ きゅうり	米油	28.2
							ドレッシング	

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、食欲がおちやすくなります。冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると体に必要な栄養が不足し、免疫力低下にもつながります。新型コロナウイルス感染症対策のためにも、1日3回の食事をバランスよく食べ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



免疫力を高める食生活のポイント！

朝ごはんは必ず 食べましょう。



- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜で暑さに 勝とう。



- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分を とりましょう。



- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

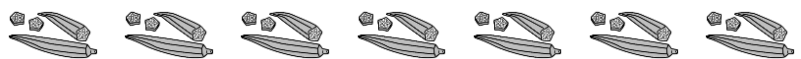
冷たい飲み物は、 ほどほどにしましょう。



- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい飲み物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

旬

の野菜レシピ紹介



【天の川のみそ汁】

★7月7日(水)の給食は七夕の行事食です。お楽しみに♪

— 材料（4人分） —

そうめん	15g
かまぼこ	50g
豆腐	60g
にんじん	50g
★オクラ	60g
えのきたけ	20g
干しいたけ	4g
かつおだし	600ml
和風だし	小さじ1
合わせみそ	大さじ2

★オクラは夏が旬の野菜です

— 作り方 —

- ① かまぼこににんじんは3mmのいちょう切り、豆腐はさいの目切り、オクラはガクを取って3mmの輪切り、えのきたけは根元を切り落とし4等分くらいに切る。干しいたけは戻し、細い千切りにする。そうめんは、ゆでて水にさらしておく。
- ② かつおだしに、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、オクラ、かまぼこを入れて煮る。あくを取り、豆腐を入れて煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、みそを溶いて入れる。
- ④ そうめんを入れたら出来上がり。



七夕には、昔からそうめんを食べる風習があります。天の川のみそ汁は、そうめんを天の川に、オクラを夜空の星に見立てています。
緑黄色野菜であるオクラは、免疫力アップに効果的です。みそ汁にすることで熱中症予防にもなります。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



※分量は給食レシピを元に作成した目安です。お好みに合わせて調整してください。
毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～

