７月　中学校献立表

第６１８号
山形市学校給食献立作成委員会
山形市学校給食センター　TEL644-4325

実施日		献立名	主な材料とその働き 熱や力になるもの（きいろのたべもの）	血・肉・骨になるもの（あかのたべもの）	体の調子をととのえるもの（みどりのたべもの）	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
中B									
1	水	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 かつおメンチ 野菜のごまあえ	**ごはん** 油 さとう ごま	**牛乳** **油揚げ** わかめ みそ かつお	玉ねぎ **もやし** ほうれん草 キャベツ にんじん	721	23.0	19.9	2.8
2	木	ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 ショウロンポウ(2個) とりじゃがキムチ	**ごはん** じゃがいも さとう	**牛乳** **生揚げ** **豚肉** みそ ショウロンポウ とり肉	**えのきたけ** ねぎ にんじん 玉ねぎ キムチ	742	27.2	17.6	2.9
3	金	**〈七夕献立〉** ゆかりごはん 牛乳 ステラスープ 星のコロッケ 天の川サラダ 七夕デザート	**ごはん** マカロニ コロッケ 油 はるさめ ごま油 さとう ゼリー	**牛乳** とり肉	しそ にんじん キャベツ 玉ねぎ **セロリ** オクラ	782	19.6	19.6	3.4
6	月	市産小麦コッペパン 牛乳 ★クリームスープ えびカツ スパゲティナポリタン	**市産小麦コッペパン** クリームポタージュ 油 スパゲティ	**牛乳** とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 えび ウインナー	キャベツ にんじん 玉ねぎ トマトピューレー ピーマン	838	30.3	27.8	4.4
7	火	ごはん 牛乳 さつま汁 あじ塩こうじ漬焼き なすの炒め煮	**ごはん** じゃがいも 油 でんぷん	**牛乳** とり肉 **生揚げ** みそ あじ **豚肉**	にんじん ごぼう ねぎ **なす** 玉ねぎ 枝豆	702	31.2	18.1	2.6
8	水	**〈六中リクエストメニュー〉** ごはん 牛乳 豚汁 チーズチキン大葉巻き ゆでブロッコリー フレンチドレッシング クレープ(チョコ)	**ごはん** こんにゃく じゃがいも 油 ドレッシング クレープ	**牛乳** **豚肉** **豆腐** みそ チーズチキン大葉巻き	にんじん ごぼう ねぎ ブロッコリー	848	28.0	29.5	2.2
9	木	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 厚焼たまご 豚丼	**ごはん** こんにゃく さとう	**牛乳** **油揚げ** わかめ みそ 卵 **豚肉**	キャベツ 玉ねぎ グリンピース にんじん しいたけ	704	26.9	18.5	3.0
10	金	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 とり肉スパイス揚げ オクラ入りおひたし ふりかけ(おかか)	**ごはん** 油	**牛乳** **豚肉** **豆腐** **油揚げ** みそ とり肉 ふりかけ	**なす** ねぎ キャベツ オクラ	722	30.2	21.1	2.6
13	月	ごはん 牛乳 山菜汁 あじフライソースかけ 五目煮	**ごはん** じゃがいも 油 こんにゃく さとう	**牛乳** **豚肉** **豆腐** **油揚げ** みそ あじ とり肉 ちくわ	みず **わらび** しめじ ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	786	30.0	22.8	2.9
14	火	ごはん 牛乳 きのこ汁 豚肉みそ焼き さわやかサラダ	**ごはん** はるさめ ごま油 さとう	**牛乳** とり肉 **豆腐** **豚肉**	ねぎ しめじ **なめこ** **きゅうり** キャベツ にんじん レモン	720	26.4	20.8	2.5
15	水	ごはん 牛乳 沢煮椀 コロッケソースかけ カレーきんぴら	**ごはん** コロッケ 油 さとう	**牛乳** とり肉 かまぼこ **豚肉**	大根 にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ごぼう さやいんげん	770	21.2	22.7	2.4
16	木	ごはん 牛乳 中華スープ 春巻 野菜のオイスター炒め	**ごはん** 春巻 油 ごま油 さとう でんぷん	**牛乳** とり肉 わかめ **豚肉** えび	にんじん ねぎ **もやし** しいたけ 玉ねぎ キャベツ **チンゲンサイ** しょうが	795	23.7	19.3	2.9
17	金	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 肉だんご(3個) 野菜の塩昆布あえ	**ごはん** じゃがいも ごま油	**牛乳** **油揚げ** わかめ みそ 肉だんご 塩こんぶ	ねぎ キャベツ **もやし** にんじん	732	23.3	20.5	3.0
21	火	市産小麦食パン 牛乳 卵スープ チーズチキンのオーブン焼き ラタトゥイユ アプリコットジャム	**市産小麦食パン** でんぷん 油 さとう ジャム	**牛乳** 卵 とり肉 チーズ ウインナー	玉ねぎ にんじん パセリ しいたけ **なす** パプリカ ブロッコリー トマト にんにく	754	31.7	25.8	4.1
22	水	ごはん 牛乳 ワンタンスープ いかメンチ 麻婆なす	**ごはん** ワンタン 油 でんぷん ごま油	**牛乳** とり肉 わかめ いか **豚肉** みそ	にんじん ねぎ **もやし** しいたけ しょうが **なす** 玉ねぎ	754	23.9	19.9	3.3
23	木	ごはん 牛乳 ★夏野菜のカレー 焼きかまチーズ ★フルーツポンチ	**ごはん** じゃがいも 油 カレールウ ゼリー	**牛乳** とり肉 チーズ 脱脂粉乳 焼きかまチーズ	かぼちゃ トマト にんじん ピーマン 玉ねぎ **なす** にんにく **りんご** **黄桃** **白桃** **ラフランス** レモン	784	23.8	18.1	2.6
24	金	ごはん 牛乳 かきたま汁 モーカフライソースかけ 凍り豆腐の煮物	**ごはん** でんぷん 油 こんにゃく さとう	**牛乳** **豚肉** **豆腐** 卵 モーカ 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	にんじん みつば ごぼう さやいんげん しいたけ	741	31.7	22.0	2.4
27	月	弁当日（給食なし） チンジャオロースー				705	25.2	18.3	2.3
28	火	弁当日（給食なし） 野菜のおかかあえ				718	29.1	19.5	2.2
29	水	夏休み			キャベツ にんじん	768	26.8	21.3	3.3

七夕献立

７月７日は七夕です。昔は星空がよく見える８月のはじめに七夕のお祝いをしていたことから、星まつりとも言われています。

七夕の日には、天の川をへだてて、彦星と織姫が年に一度夜に出会うという伝説があります。織姫は、はた織りがじょうずだったことから、裁縫がじょうずになりますようにと願いをこめて、野菜やくだもの、そうめん、麦などをお供えする習慣がありました。また、願いごとを書いた短冊や色紙などを笠の葉につるして川に流し、一年の悪いことが全部水に流れるように祈りました。

みなさんも七夕の夜空を見上げてみましょう。天の川が見えるかもしれませんね。

六中リクエストメニュー

六中のみなさんが考えてくれたメニューです。

『給食委員会でアンケートをとったり、意見をきいて決めました。まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないように、食欲を刺激し、スタミナをつけてのりきれるように、との思いでメニューの内容を考えました。』

六中のみなさんより

夏休みの過ごし方

夏休みがもうすぐ始まります。長い休みでの生活習慣や食生活の乱れは、体調を崩したり、病気の原因になったりします。元気で楽しい夏休みを送るために、規則正しい生活と食事を心がけましょう。

1．早起きをして朝ごはんを食べましょう
2．バランスよく色々な食材を食べましょう
3．甘いもののとりすぎに注意しましょう
4．夜ふかしをせず、早めに就寝しましょう

これらのことを守り、夏休み明けに元気に登校しましょう！

新製品アレルギー（表示義務・推奨の２８品目）情報	
新製品	アレルゲン
七夕デザート	なし
くっつかないで（スパゲティナポリタン）	なし
ポークウインナー（スパゲティナポリタン）（ラタトゥイユ）	豚肉
チーズチキンのオーブン焼き	小麦・乳・大豆・鶏肉
緑豆はるさめ（チャプチェ）	なし
チキンカツ	鶏肉・小麦・大豆

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品でもお知らせします。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。
※太字は山形県産、山形市産の食材です。
※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。

センター工事のため8月中は給食ありません。
＊8／25（火）～28（金）弁当持参
2学期の給食開始は9/1～です。