

令和8年7月分 中学校給食予定献立表

桜井市立学校給食センター
Tel. 0744-44-2200

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育のわ』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

平均栄養摂取量		1日(水)		半夏生献立 2日(木)		3日(金)	
栄養価	中学校	コッペパン	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群
エネルギー	824kcal	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群
たんぱく質	32.3g	かぼちゃコロッケ	3群	豚肉のしょうが焼き	1群	なすとトマトのスパゲティ	5群
脂質	摂取エネルギーの28.5%	揚げ油	6群	豚肉	4群	スパゲティ	5群
6つの基礎食品群		コールスローサラダ	4群	たまねぎ	4群	豚ひき肉	1群
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります	キャベツ	4群	にんじん	3群	なす	4群
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります	ホールコーン	4群	さやいんげん	3群	トマト水煮	3群
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を健康に保ちます	にんじん	3群	しょうが	4群	たまねぎ	4群
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます	コールスロートレッシング	6群	料理酒	4群	にんじん	3群
5群	炭水化物 エネルギー源になります	夏野菜のトマトスープ	1群	三温糖	5群	むき枝豆	4群
6群	炭水化物 エネルギー源になります	豚ひき肉	1群	こいくちしょうゆ	5群	おろしにんにく	4群
		大豆水煮	1群	冬瓜のみそ汁	4群	トマトケチャップ	4群
		ひよこ豆	5群	冬瓜	4群	こいくちしょうゆ	5群
		たまねぎ	4群	にんじん	3群	三温糖	5群
		トマト水煮	3群	うす揚げ	1群	ウスターソース	4群
		にんじん	3群	奈良のしめじ	4群	スープストック	4群
		ズッキーニ	4群	たまねぎ	4群	こしょう	4群
		じゃがいも	5群	青ねぎ	3群	オリーブ油	6群
		乾燥パセリ	3群	みそ	1群	卵サンドの具	1群
		おろしにんにく	4群	削り節パック	1群	スクランブルエッグ	1群
		ローリエ	4群	はげししょうもち	5群	ソテードオニオン	4群
		スープストック	4群	白玉だんご	5群	こしょう	4群
		こしょう	4群	きな粉	1群	炒め油	6群
		白ワイン	6群	グラニュー糖	5群	乾燥パセリ	3群
		オリーブ油	6群	食塩	5群	ノンエッグマヨネーズ(個袋)	6群
		メープルジャム	5群				
		メープルジャム(個袋)	5群				



今月の奈良県産

米・青ねぎ・奈良のしめじ
小松菜・こんにやく(県内製造)

スクランブルエッグ

今月の桜井市産

三輪そうめん



奈良県内には、7月2日の「半夏生(はんげしょう)」に、きな粉をまぶした「はげししょう(半夏生)もち」を食べる風習がある地域があります。



6日(月)		七夕献立 7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
白ごはん	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群
牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群
あじのスタミナ焼き	1群	ひしきごはんの具	2群	バインミー(豚炒め)	1群	厚揚げの中華煮	1群	焼きそば	5群
冷ややっこ	1群	干しひじき	2群	豚肉	1群	合いひき肉	1群	調理やきそば麺	5群
しょうゆ(個袋)	1群	にんじん	3群	たまねぎ	4群	厚揚げ	1群	豚肉	1群
豚じゃが	1群	鶏肉	1群	しょうが	4群	たまねぎ	4群	ちくわ	1群
豚肉	1群	むき枝豆	4群	おろしにんにく	4群	チンゲンサイ	3群	にんじん	3群
じゃがいも	5群	うす揚げ	1群	料理酒	4群	たけのこ水煮	4群	緑豆もやし	4群
にんじん	3群	こいくちしょうゆ	5群	三温糖	5群	にんじん	3群	たまねぎ	4群
たまねぎ	4群	本みりん	5群	こいくちしょうゆ	5群	むき枝豆	4群	キャベツ	4群
こんにやく(糸)	5群	液体こんぶだし	5群	ナンブラー	4群	干しいたけ	4群	小松菜	3群
むき枝豆	4群	星型コロッケ	5群	バインミー(なます)	4群	しょうが	4群	ウスターソース	4群
こいくちしょうゆ	4群	星型コロッケ	5群	切干大根	4群	おろしにんにく	4群	ウスターソース	4群
うすくちしょうゆ	4群	揚げ油	6群	にんじん	3群	こいくちしょうゆ	4群	とんかつソース	4群
三温糖	5群	三輪にゅうめん	5群	きゅうり	4群	オイスターソース	4群	食塩	6群
料理酒	5群	三輪そうめん	5群	三温糖	5群	中華スープの素	4群	こしょう	6群
本みりん	5群	星かまぼこ(黄)	1群	うすくちしょうゆ	5群	料理酒	4群	炒め油	6群
しそこんぶふりかけ	4群	星かまぼこ(オレンジ)	1群	米酢	4群	食塩	4群	青のり	2群
しそこんぶふりかけ(個袋)	4群	たまねぎ	4群	本みりん	6群	こしょう	4群	フルーツヨーグルト	4群
		にんじん	3群	炒め油	6群	でんぶん	5群	ミックスフルーツ	4群
		青ねぎ	3群	フォー	5群	ごま油	6群	プレーンヨーグルト	2群
		干しいたけ	3群	鶏肉	1群	じゃこピーマン	6群	グラニュー糖	5群
		うすくちしょうゆ	4群	白ねぎ	3群	ちりめんじゃこ	2群	チョコ大豆クリーム	5群
		本みりん	3群	チンゲンサイ	3群	ピーマン	3群		
		削り節パック	3群	にんじん	3群	こいくちしょうゆ	3群		
		七タネデザート(直送)	5群	液体鶏ガラスープ	5群	本みりん	3群		
		七タゼリー	5群	鶏ガラスープの素	5群	三温糖	3群		
				うすくちしょうゆ	5群	白いりごま	6群		
				料理酒	6群	ごま油	6群		
				食塩	6群	とうもろこし	4群		
				こしょう	4群	カットコーン	4群		
				しょうが	4群				

13日(月)		14日(火)		15日(水)	
白ごはん	5群	増量麦ごはん	5群	コッペパン	5群
牛乳	2群	白ごはん	5群	牛乳	2群
春巻き	5群	大麦	5群	白身魚フライ	1群
はるまき	5群	ジョア	2群	白身魚フライ	6群
揚げ油	6群	夏野菜カレー	1群	揚げ油	6群
マーボーなす	4群	豚肉	1群	海藻サラダ	2群
なす	1群	かぼちゃ	3群	海藻ミックス	4群
豚ひき肉	1群	なす	4群	大根	4群
大豆水煮(ひきわり)	1群	たまねぎ	4群	きゅうり	4群
たまねぎ	4群	にんじん	3群	チキンフレーク水煮	1群
にんじん	3群	赤パプリカ	3群	たまねぎドレッシング	6群
干しいたけ	4群	黄パプリカ	3群	かぼちゃのポタージュ	1群
白ねぎ	4群	むき枝豆	4群	ベーコン	1群
しょうが	4群	ホールコーン	4群	かぼちゃ	3群
おろしにんにく	4群	おろしにんにく	4群	かぼちゃペースト	3群
トウバンジャン	4群	しょうが	4群	にんじん	3群
コチジャン	4群	ソテードオニオン	4群	たまねぎ	4群
八丁みそ	1群	白いんげんペースト	4群	むき枝豆	4群
中華スープの素	1群	ローリエ	5群	白いんげんペースト	5群
こいくちしょうゆ	1群	トマトケチャップ	2群	調理用牛乳	2群
料理酒	2群	スープストック	2群	脱脂粉乳	2群
三温糖	2群	カレーパウチ	2群	生クリーム	2群
でんぶん	5群	カレーパウチ	2群	スープストック	2群
ごま油	6群	カレー粉	2群	こしょう	2群
わかめの中華スープ	1群	ツナサラダ	5群	食塩	5群
焼き豚	1群	キャベツ	4群	米粉	5群
冷凍豆腐	1群	にんじん	3群		
にんじん	3群	まぐろフレーク水煮	1群		
えのきたけ	4群	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群		
たまねぎ	4群	こしょう	6群		
わかめ	2群	食塩	6群		
うすくちしょうゆ	2群				
こしょう	2群				
中華スープの素	2群				

エコを意識して上手に使う!

冷蔵庫のクイズ

地球上に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

①

とびらの開け閉め

②

食品はなるべくすき間なくつめる。

③

温かいものは冷ましてから入れる。

④

食品はとりあえず全部入れておく。

⑤

冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

①とびらの開け閉め ②食品はなるべくすき間なくつめる。 ③温かいものは冷ましてから入れる。 ④食品はとりあえず全部入れておく。 ⑤冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

冷蔵庫

野菜室

Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線をつないでみよう!

①

キャベツ

②

キュウリ

③

トマト

④

にんじん

⑤

ブロッコリー

①

キャベツ

②

キュウリ

③

トマト

④

にんじん

⑤

ブロッコリー

①

キャベツ

②

キュウリ

③

トマト

④

にんじん

⑤

ブロッコリー

①

キャベツ

②

キュウリ

③

トマト

④

にんじん

⑤

ブロッコリー

2/2

7月 給食だより

今月の給食目標
暑さに負けない体をつくろう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときは塩分も一緒にとる

桜井市はそうめん発祥の地!
温めて食べる「にゅうめん」は、桜井市の郷土料理です。

各地のそうめん料理を見てみよう!

なすそうめん

なすとそうめんを組み合わせた料理で、香川県や石川県、三重県などで食べられています。



ばち汁

兵庫県の郷土料理。そうめんを製造する際にできる端の部分「ばち」を使った汁物です。



鯛そうめん

そうめんの上に、鯛を飾ったもの。瀬戸内海沿岸地域で、お祝いのときに食べられています。



油そうめん

鹿児島奄美地域の郷土料理。油で豚肉や野菜を炒め、そうめんを合わせた料理です。



暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。給食の「三輪にゅうめん」のように具だくさんにしたり、おかずと組み合わせたりして、食べ方を工夫しておいしくいただきましょう!



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)	主菜 (主に体をつくるもとになる食品)	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
ごはん、パン、めん類 	肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、牛乳や小魚、海藻、葉物野菜などのカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合 (例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食	主菜	副菜
おにぎり、そば、パン 	冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚 	スープ、サラダ、煮物

冷やし中華 (中華めん (主食)、ハム・卵 (主菜)、きゅうり・トマト (副菜)) 卵サンド (パン (主食)、卵 (主菜))

➡ 副菜を追加!

- 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。
- 市販のお惣菜は、塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

1食当たりの塩分 (食塩相当量) の目安		
塩分注意!	小学生 (低学年・中・高学年)	中学生
	1.5g未満	2.5g未満



暑い日が続き、夏本番を迎えます。夏が旬の野菜を、「夏野菜」といいます。旬の野菜は、栄養がたっぷり、価格もほかの時期と比べると安いです。ぜひ夏野菜を食べてくださいね。

今月は給食にもたくさん夏野菜が登場しているよ! さがしてみよう!



きゅうり

しゃきしゃきした歯ごたえと表面にこまかいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

ズッキーニ

きゅうりに似た形ですが、実はかぼちゃの仲間の夏野菜です。日本では緑色のものが多いですが、黄色や白色などズッキーニがあります。

えだまめ

大豆を未成熟で青い間に収穫するため、「野菜」のなかまになる。野菜の中では、たんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

かぼちゃ

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

なす

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン (ポリフェノール的一种) が含まれています。

とうもろこし

糖質やたんぱく質がたくさん含まれています。乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

トマト

真っ赤な色には栄養成分 (リコピン) がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

ピーマン・パプリカ

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

おなかの健康料理

きゅうりのヒミツ

わたしはきゅうり

なんと約95%! 夏の水分補給にぴったり!

なんと約95%! 夏の水分補給にぴったり!

カリウムがたっぷり! ナトリウムを排出して、体の水分量を調節して、血圧を下げよう!

きゅうりのよさを覚えて、おいしく食べよう。

★学校給食は食育の時間です。「どんな食材を食べているか」考えて食べる習慣を身につけましょう。加工食品の詳細を知りたい場合は、「加工食品分析一覧表」を各校に配付していますので、学校にお問い合わせください。不明点がありましたら、給食センターにお問い合わせください。