



今月の給食目標

日	曜	主食	牛乳	おかず	栄養価				材料と働き						備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ		
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	主に身体の組織を作る			主に身体の調子を整える					主にエネルギーになる	
									たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物		脂質				
									1群	2群	3群	4群		5群			6群	
23	火	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め のり酢あえ 豆腐とチキンのスープ	小 中	619 742	28.5 34.3	21.6 24.9	1.9 2.7	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	あかびーま んにんじん	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり えのきたけ ねぎ	こめ さとう	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	2学期 始業式	豚肉にはビタミンB1が多く、糖質をエネルギーに換え体力を回復させたり脳の働きに欠かせない栄養です。2学期もがんばりましょう。	
24	水	ごはん	牛乳	わらさの照り焼き 切干大根の煮物 豚汁	小 中	601 732	29.6 35.0	20.5 23.1	2.3 3.1	わらさ さつまあげ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	んにんじん いんげん	きりぼしだいこん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ひまわりゆ	今日の魚「わらさ」は「ぶり」の別名です。体の大きさ・地域によって呼び名が変わるので調べてみるのもおもしろいですね。		
25	木	食パン	牛乳	かぼちゃグラタン フレンチサラダ オニオンスープ	小 中	624 762	26.6 31.8	17.6 20.7	3.1 3.9	ベーコン	ぎゅうにゅう	んにんじん ハセリ	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ しめじ ソテーオニオン	しょくパン かぼちゃグラタン ブルーベリー ジャム	ひまわりゆ	夏野菜「かぼちゃ」の入ったグラタンです。かぼちゃにはビタミンAが多く免疫力を高めたり、肌や皮膚の健康を保つ働きがあります。		
26	金	ごはん	牛乳	マロニーサラダ 海軍カレー (神奈川県) 梨 福神漬	小 中	603 751	20.2 24.5	18.9 22.6	2.8 3.5	ぎゅうにく ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	んにんじん	にんにく しょうが たまねぎ ソテーオニオン きゅうり もやし な ぶくじんづけ (だいこん す きゅうり れんこん しょうが うり等)	こめ マロニー じゃがいも	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	☆神奈川県の郷土料理☆ 神奈川県横須賀市は海上自衛隊の基地があり「海軍カレー」が有名です。海上自衛隊の金曜の昼食はカレーライスです。		
29	月	ごはん (タコライス)	牛乳	タコライスの具(肉ヶチャップ炒め) タコライスの具(サラダ) 卵スープ ◆ヨーグルト	小 中	622 749	28.5 33.5	19.3 22.9	2.4 3.2	ふたにく ひよこまめ たまご なるこ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	トマト んにんじん	たまねぎ キャベツ コーンペースト ねぎ	こめ さとう でんぷん	ひまわりゆ	タコライスはメキシコ料理のタコスの具を日本風にごはんに乗せて食べるように考えた沖縄生まれの料理です。		
30	火	中華麺	牛乳	えびシューマイ とうもろこし 冷やし中華の具・タレ	小 中	608 810	24.6 31.7	18.0 22.1	3.2 4.9	えびシューマイ たまご ハム	ぎゅうにゅう	んにんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	ちゅうかめん	ひまわりゆ	とうもろこしは収穫後、時間と共に甘みの栄養成分が減っていくので、買ったらずく調理した方がよいと言われています。		
31	水	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 冷凍パイ 豆腐とわかめのみそ汁	小 中	673 808	24.6 29.3	28.9 32.9	2.2 2.8	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	んにんじん	きゅうり えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ れいとうパイ	こめ でんぷん こめ じゃがいも	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	☆穂高東中学校 家庭科献立☆ 今回は村中身衣さんの考えた献立です。健康な体を作るために栄養のバランスや彩りを工夫してくれました。		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。

※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。



26日 神奈川県の郷土料理  
31日 穂高東中学校 家庭科献立

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

