



# 7月 予定献立表

高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火	ごはん すいか	牛乳▲	ひよこ豆のみそがらめ もやしと胡瓜の生姜和え きのこのすまし汁	ひよこ豆 高野豆腐 みそ	牛乳▲ わかめ うるめ削り	人参	もやし 胡瓜 生姜 なめこ しめじ ねぎ すいか	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 おつゆ麩	油	E: 759 kcal P: 23.5 g F: 18.6 g
2	水	ごはん セレクトデザート セレクト給食	牛乳▲	揚げ出し豆腐のごまだれがけ 三色ひたし 豚汁	揚げ出し豆腐 豚肉 みそ	牛乳▲	ほうれん草 人参	もやし 大根 ねぎ	ごはん さつまいも こんにゃく 砂糖 でん粉 ガトーショコラ いちごクレープ ももタルト	油 白ごま	E: 766 kcal P: 24.7 g F: 20.8 g
3	木	ごはん 七夕ゼリー 七夕献立	牛乳▲	星型オムレツ● 小松菜と切干大根のひたし 七夕汁	星型オムレツ● 油揚げ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	小松菜 人参 オクラ	きゃべつ 切干大根 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん そうめん 七夕ゼリー	白ごま	E: 794 kcal P: 25.4 g F: 19.9 g
4	金	コッペパン▲	牛乳▲	鮭のパン粉焼き ドレッシングサラダ 米粉シチュー▲	鮭 鶏肉 白いんげん豆	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	パセリ 人参 フロコリー 赤パプリカ	胡瓜 マッシュルーム 玉ねぎ コーン	コッペパン▲ パン粉 砂糖 じゃが芋 上新粉	油 マーガリン▲	E: 830 kcal P: 41.2 g F: 26.0 g
7	月	ごはん	牛乳▲	いかのかりん揚げ■ 荳わかめのサラダ きゃべつのもちもちスープ	いか■ ベーコン	牛乳▲ 荳わかめ	人参	胡瓜 コーン きゃべつ 玉ねぎ しめじ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 白玉団子	油	E: 805 kcal P: 28.9 g F: 20.8 g
8	火	ごはん	牛乳▲	鯖のたれがけ ひじきの炒り煮 じゃが芋のみそ汁	鯖 豚肉 大豆 みそ	牛乳▲ ひじき 煮干し	人参 枝豆	生姜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 白ごま	E: 767 kcal P: 34.6 g F: 18.4 g
9	水	ごはん	牛乳▲	えびシューマイ●■ 拌三絲 麻婆豆腐	えびシューマイ●■ 豚肉 赤みそ 絹豆腐	牛乳▲	人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんにく 生姜 ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	E: 851 kcal P: 28.8 g F: 21.0 g
10	木	ごはん	牛乳▲	赤魚の竜田揚げ ナムル 韓国風肉じゃが	赤魚 豚肉	牛乳▲	人参	生姜 胡瓜 もやし にんにく 玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 しらたき	油 ごま油 白ごま	E: 819 kcal P: 29.7 g F: 22.0 g
11	金	2/3コッペパン▲ 地場産品献立	牛乳▲	鶏肉のマーマレードソースがけ ほうれん草のコーンとえ ナスとトマトのパスタ	鶏肉 ベーコン	牛乳▲	ほうれん草 トマト	きゃべつ コーン 玉ねぎ ナス しめじ にんにく	コッペパン▲ でん粉 上新粉 マーマレード スパゲティ 砂糖	油	E: 833 kcal P: 35.2 g F: 25.2 g
14	月	ごはん ブルーベリーゼリー 郷土食献立	牛乳▲	ししゃものフライ しそ和え 太きゅうりのそぼろ煮	ししゃもフライ 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り	赤しそ粉 人参	胡瓜 きゃべつ 生姜 太胡瓜 玉ねぎ 生椎茸	ごはん こんにゃく 砂糖 でん粉 ブルーベリーゼリー	油	E: 789 kcal P: 23.6 g F: 20.3 g
15	火	ごはん	牛乳▲	ハンバーグ 豆いろいろサラダ 野菜スープ	ハンバーグ 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳▲	人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ マッシュルーム	ごはん 砂糖 じゃが芋		E: 749 kcal P: 27.6 g F: 18.0 g
16	水	ごはん	牛乳▲	鯖の豆板醤焼き ビーフン炒め けんちん汁	鯖 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り	人参 ピーマン	生姜 にんにく きゃべつ きくらげ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん ビーフン	ごま油 油	E: 788 kcal P: 30.7 g F: 22.9 g
17	木	ごはん カスタードプリン●▲ 高岡食19丼献立	牛乳▲	高岡野菜のスタミナ豚丼 フライドポテト 豆腐のすまし汁	豚肉 絹豆腐	牛乳▲ わかめ うるめ削り	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 くし形ポテト おつゆ麩 カスタードプリン●▲	油	E: 818 kcal P: 28.2 g F: 24.4 g
18	金	米粉入りパン▲ ピピビチーズ▲	牛乳▲	フライドチキン 野菜ソテー フルーツポンチ	鶏肉	牛乳▲ チーズ▲	赤パプリカ	生姜 玉ねぎ もやし きゃべつ パナナ もも・バイン・りんご缶	米粉入りパン▲ でん粉 上新粉 りんごゼリー 寒天 サイダー 砂糖	油	E: 919 kcal P: 37.5 g F: 28.8 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■

## 夏を代表する果実的野菜「西瓜（スイカ）」

西瓜は、胡瓜（キュウリ）や南瓜（カボチャ）と同じウリ科の植物です。園芸学では、木の実を果物（果樹）、草の実を野菜と分類しますが、イチゴやメロンのように果物として食べることから「果実的野菜」と呼ばれます。カリウムやシトルリン（西瓜果汁から発見されたアミノ酸）が含まれ、むくみ解消や高血圧予防に効果的です。叩くとボンッと澄んだ音が響くのは、果肉と水分が豊富な証拠です。

日本一大きな西瓜として知られる「入善ジャンボ西瓜」は、長さ約40cm・直径約30cmのラグビーボールのような長楕円形で、鮮やかなシマ模様が特徴です。平均重量は18kg、重いものだと30kgにもなります。



## 夏バテを防ぐ食事のポイント「夏バテしない」

食欲不振・めまい・頭痛・だるさ・吐き気・脱水・高体温・筋肉硬直…



<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p> <p>水分補給にもなる！</p>	<p><b>バ</b> ランスを考えよう！</p> <p>一汁三菜を目指そう！</p>	<p><b>テ</b> つぶん不足に注意！</p> <p>貧血を予防しよう！</p>	<p><b>し</b> よくよくが増す工夫を！</p> <p>薬味や香辛料、酸味のあるものがおすすめ！</p>	<p><b>な</b> とうや豚肉で疲労回復！</p> <p>糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を摂ろう！</p>	<p><b>い</b> ちょうに優しくしよう！</p> <p>冷たいものばかりは疲れる原因に！</p>
---	---	--	---	--	---