

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

にじひ 実施日		こん 献 立 名		おも 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい 栄 養 量				今日の献立より
中A				ちゅうりょく 消化力になるもの (きいろのたべもの)	ちゅうりょく 血・肉・骨になるもの (あかひのたべもの)	からだの 調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1744* (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	水	ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 ショウロンボウ(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 ショウロンボウ 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	七夕献立 7月7日は七夕です。昔は星宮がよく見える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笹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。 みなさんと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。
2	木	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 ほうろく オクラ	782	19.6	19.6	3.4	
3	金	市産小麦コッパパン 牛乳 ★クリームスープ えびカツ スパゲティナポリタン		市産小麦コッパパン 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 ビーマン	838	30.3	27.8	4.4	
6	月	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 でんぶん	牛乳 とり肉 生揚げ みそ あじ 豚肉	にんじん ごぼう ねぎ ほうろく 玉ねぎ 枝豆	702	31.2	18.1	2.6	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。
7	火	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	
8	水	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 グリーンピース にんじん しいたけ	704	26.9	18.5	3.0	
9	木	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	ねぎ ねぎ キャベツ オクラ	722	30.2	21.1	2.6	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。 『給食委員会が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、スタミナをつけるのりきれるように、との思いでメニューの内容を考えました。』 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の心がけましょう。
10	金	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	
13	月	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 ほうろく キャベツ にんじん レモン	720	26.4	20.8	2.5	
14	火	ごはん 牛乳 沢煮焼 コロケソースかけ カレーさんびら		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	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の心がけましょう。
15	水	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 でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ 豚肉 えび	にんじん ねぎ ほうろく 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	
16	木	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 塩昆布	ねぎ キャベツ ほうろく にんじん	732	23.3	20.5	3.0	
17	金	県中総体のため生徒休業日									
21	火	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 でんぶん ごま油	牛乳 とり肉 わかめ いか 豚肉 みそ	にんじん ねぎ ほうろく しいたけ しょうが 玉ねぎ	754	23.9	19.9	3.3	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の心がけましょう。
22	水	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 カレー粉 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 ほうろく にんにく ほうろく 黄桃 白桃 ラフランス レモン	784	23.8	18.1	2.6	
23	木	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 でんぶん 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	
24	金	ごはん 牛乳 とり団子のスープ シューマイ チンジャオロースー		ごはん じゃがいも 油 でんぶん	牛乳 とり肉団子 シューマイ 牛肉	玉ねぎ にんじん ビーマン パプリカ たけのこ しょうが	705	25.2	18.3	2.3	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！
27	月	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 かつおメンチ 野菜のこまあえ		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 ほうろく ほうろく キャベツ にんじん	721	23.0	19.9	2.8	
28	火	ごはん 牛乳 キムチスープ ぎょうざ(2個) チャブチエ		ごはん ごま油 はるさめ さとう でんぶん	牛乳 とり肉 豆腐 みそ ぎょうざ 豚肉	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ キムチ にんにく 玉ねぎ たけのこ ピーマン ほうろく しいたけ しょうが	768	26.8	21.3	3.3	
29	水	ごはん 牛乳 けんちん汁 チキンカツ 野菜のおかかあえ		ごはん じゃがいも 油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ とり肉 かつお	小松菜 ごぼう キャベツ にんじん ほうろく	718	29.1	19.5	2.2	



新製品アレルギー(表示義務・推奨の28品目)情報	
新製品	アレルギー
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 (チャブチエ)	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。

＜学校より連絡＞

- 6月の745キャンペーンでは、どのクラスも意欲的に取り組みました。期間中だけに限らず、毎日できるクラスが真のパーフェクトクラスです。今後も全員で協力して取り組んでいきましょう。
- 夏休み明けはB班スタートです。A班の皆さんは給食着を始業式に持ってくるようにおねがいします。



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！

