

7・8月 給食献立表

(Bグループ)

新潟市立亀田中学校



暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
1日 (水)	ごはん					米		エネルギー 801 kcal
	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ			キャベツ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 32.6 g
	いわしのかばやき	いわし				でん粉 砂糖	油	脂質 25.6 g
	ひじきの炒め煮	豚肉 打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油	食塩相当量 2.6 g
2日 (木)	ごはん					米		エネルギー 823 kcal
	夏豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 33.0 g
	鮭チーズフライ	鮭	チーズ			パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉	油	脂質 29.1 g
	切り昆布の煮つけ	油揚げ 打ち豆	昆布	にんじん		こんにやく 砂糖	油	食塩相当量 2.6 g
3日 (金)	夏野菜カレーライス(ごはん)					米		エネルギー 867 kcal
	夏野菜カレーライス(ソース)	豚肉		にんじん トマト	なす たまねぎ ブロッコリー にんにく	じゃがいも カレールー(乳なし・小麦なし)	油	たんぱく質 23.2 g
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質 27.8 g
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖		食塩相当量 2.9 g
6日 (月)	ごはん					米		エネルギー 803 kcal
	じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ			たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 29.9 g
	ししゃもフライ(2本)		ししゃも			パン粉(小麦) でん粉 砂糖 小麦粉	油 ショートニング	脂質 27.6 g
	切干し大根のやきそばソース炒め	豚肉	あおのり	にんじん ピーマン	切干しだいこん もやし		油	食塩相当量 2.6 g
7日 (火)	ごはん					米		エネルギー 785 kcal
	七夕汁	かまぼこ(魚)		にんじん	えのきたけ ねぎ	そうめん(小麦) 麩(小麦)	油	たんぱく質 25.8 g
	星のハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆ミート			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 じゃがいも でん粉	豚脂 油	脂質 22.1 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	切干しだいこん キャベツ	砂糖	アーモンド	食塩相当量 2.3 g
	七夕デザート		寒天 牛乳		みかん	砂糖		
8日 (水)	枝豆コーンごはん				えだまめ とうもろこし	米		エネルギー 772 kcal
	玉ねぎと卵のみそ汁	卵 生揚げ みそ		こまつな	たまねぎ			たんぱく質 28.4 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	脂質 25.7 g
	アップルシャーベット		牛乳		りんご	砂糖		食塩相当量 2.5 g
9日 (木)	ごはん					米		エネルギー 804 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	たんぱく質 33.0 g
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質 20.2 g
	たくあんあえ				きゅうり キャベツ だいこん	砂糖		食塩相当量 2.7 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		
10日 (金)	中華丼(ごはん)					米		エネルギー 755 kcal
	中華丼(具)	あさり ほたて 豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	でん粉	油 ごま油	たんぱく質 34.0 g
	ごま酢あえ			こまつな	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま	脂質 19.4 g
	すいか		牛乳		すいか			食塩相当量 2.5 g
13日 (月)	ごはん					米		エネルギー 768 kcal
	卵とレタスのスープ	豆腐 卵		にんじん	とうもろこし ねぎ きくらげ レタス	でん粉	ごま油	たんぱく質 32.6 g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	油	脂質 21.6 g
	冷凍みかん		牛乳		みかん			食塩相当量 2.8 g
14日 (火)	梅ごはん				梅	米 砂糖 でん粉		エネルギー 823 kcal
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく		えのきたけ ねぎ			たんぱく質 27.5 g
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	豚肉		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	砂糖 でん粉	油	脂質 31.8 g
	アーモンド		牛乳				アーモンド	食塩相当量 3.0 g
15日 (水)	ごはん					米		エネルギー 849 kcal
	チンゲン菜のスープ	かまぼこ(魚) 豆腐		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ			たんぱく質 36.7 g
	鶏肉と大豆のアーモンドがらめ	大豆 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 アーモンド	脂質 30.7 g
	キャベツのピリ辛漬				キャベツ きゅうり しょうが		ごま油	食塩相当量 2.4 g
16日 (木)	ごはん					米		エネルギー 745 kcal
	夏野菜の卵とし	牛肉 卵		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	こんにやく 砂糖		たんぱく質 29.6 g
	ひじきの佃煮	ツナ(魚)	ひじき			砂糖		脂質 21.0 g
	かおりあえ			にんじん 青しそ	キャベツ きゅうり	砂糖		食塩相当量 3.0 g
	チーズ		チーズ					
牛乳		牛乳						

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・ 海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・ 砂糖	6群(脂質) 油脂	
17日 (金)	マーボー丼(ごはん)					米		エネルギー 787 kcal
	マーボー丼(具)	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 34.7 g
	ごま入りもやしのナムル			こまつな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	脂質 23.8 g
	メロン 牛乳		牛乳		メロン			食塩相当量 2.4 g
21日 (火)	もずく丼(ごはん)					米		エネルギー 790 kcal
	もずく丼(具)	牛肉 豚肉	もずく	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	砂糖 でん粉	ごま油 油	たんぱく質 25.4 g
	卵入り にんじんしりしり ミルクデザート	卵 ツナ(魚)		にんじん	もやし		油	脂質 27.8 g
	牛乳		牛乳 練乳 牛乳			砂糖		食塩相当量 3.0 g
22日 (水)	大麦めん					小麦粉 大麦粉		エネルギー 818 kcal
	貝だくさんかけ汁	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ			たんぱく質 34.0 g
	白身魚フリッター(2個)	たら	あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 こめ粉	油	脂質 29.2 g
	茎わかめと もやしのサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		ごま油 油	食塩相当量 2.6 g
23日 (木)	ごはん					米		エネルギー 800 kcal
	夏野菜汁	ベーコン 生揚げ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	じゃがいも		たんぱく質 33.5 g
	鯖の スタミナソースかけ	さば			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 26.4 g
	塩もみ 牛乳		牛乳		キャベツ きゅうり			食塩相当量 2.7 g
24日 (金)	夏季休業のため給食なしです							

8月



24日 (月)	夏季休業のため給食なしです							
25日 (火)	夏季休業のため給食なしです							
26日 (水)	夏季休業のため給食なしです							
27日 (木)	ごはん					米		エネルギー 750 kcal
	ほたてと チンゲン菜のスープ	ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ			たんぱく質 29.1 g
	魚と大豆の チリソース煮	たら 大豆		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油	脂質 22.1 g
	ぶどう(2粒) 牛乳		牛乳		ぶどう			食塩相当量 2.5 g
28日 (金)	ポークカレーライス(ごはん)					米		エネルギー 878 kcal
	ポークカレーライス(ソース)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ(乳なし・小麦なし)	油	たんぱく質 25.8 g
	フルーツカクテル	豆乳			パイン もも ぶどう	砂糖		脂質 23.8 g
	乾燥小魚 牛乳		かたくちいわし 牛乳			砂糖 でん粉		食塩相当量 2.5 g
31日 (月)	ビビンバ(ごはん)					米		エネルギー 755 kcal
	ビビンバ(肉みそ)	豚肉			しょうが にんにく	砂糖	油	たんぱく質 30.3 g
	ビビンバ(ナムル)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま油	脂質 23.6 g
	キムチスープ	豆腐		にら	はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ りんご にんにく しょうが	はるさめ	ごま油	食塩相当量 3.4 g
冷凍みかん 牛乳		牛乳		みかん				
新潟市の基準値		エネルギー 800 kcal	たんぱく質 30.0 g	脂質 24.9 g	食塩相当量 2.5 g			

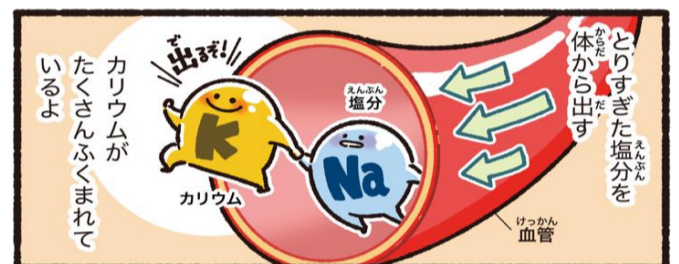
夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！



きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさをしっておいしく食べましょう。



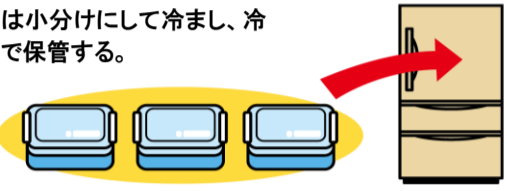

★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生  タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕  そうめん	お盆  精進料理	土用の丑の日  ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番という家庭も多いのではないでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント


<p>野菜をよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。</p> 	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p> 
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p> 	<p>料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。</p> 

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?


① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?


① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い



7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

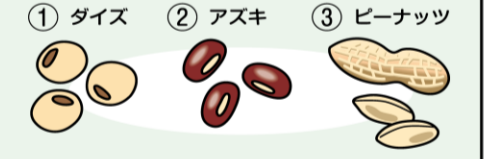
① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ



7月下旬 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海



7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜



こたえ 半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③ スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

