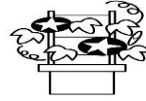


# 7月学校給食献立予定表



那須中学校

給食回数  
13回

2025

日	曜	献立名 【()内は1人分の個数です】	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1	火	セサミトースト 牛乳 肉団子(2個) コーンサラダ ポトフ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん とうもろこし	きゅうり だいこん	食パン はちみつ	マーガリン ごま ドレッシング	830	30.8	35.2	3.0
2	水	麦ごはん 牛乳 焼き魚 (アジのねぎ塩焼き) 春雨入り中華あえ 豆腐と青菜のスープ	アジ ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	もやし しいたけ	米 麦 砂糖 春雨	ごま油	831	35.7	24.5	2.4
3	木	麦ごはん 牛乳 揚げねぎまんじゅう(2個) さっぱりあえ 中華風もずくスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん	もやし きゅうり めんま とうもろこし ねぎ うめ	きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	ごま	812	26.0	25.2	2.7
4	金	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き トマト入り野菜サラダ なめこ入りみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん トマト アスパラガス 豆腐	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ しょうが にんにく	えだまめ なめこ ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油 ラー油	785	34.1	23.7	3.0
7	月	麦ごはん 牛乳 メンチカツ 短冊サラダ セタそうめん汁 セタデザート	豚肉 魚肉ソーセージ なると	牛乳	にんじん オクラ	だいこん しめじ	きゅうり	米 麦 そうめん パン粉	油	869	32.6	20.9	3.0
8	火	米粉パン 牛乳 星型ハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	キャベツ	米粉パン 砂糖	生クリーム ドレッシング	790	43.4	29.2	2.7
9	水	麦ごはん 牛乳 焼き肉 もやしのナムル わかめスープ	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく	もやし ねぎ	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	806	34.9	21.2	2.7

1年1組の健康委員会生徒が考えてくれた熱中症予防献立です。

1年2組の健康委員会生徒が考えてくれた熱中症予防献立です。

2年2組の健康委員会の生徒が考えてくれた熱中症予防献立です。

2年1組の健康委員会生徒が考えてくれた熱中症予防献立です。

## 生活リズムをととのえて、夏の暑さに負けないからだをつくろう!

### 暑さに負けないためのチェックリストです! やってみよう!

- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 寝る直前まで、テレビを見ていたり、パソコンや携帯電話など使用したりするのを控える。
- 明日の起床時刻を考えて(睡眠時間を確保できるように)寝る。

さあ、いくつ回がつけられたかな?



2025

# 7月学校給食献立予定表



那須中学校

給食回数  
13回

日 曜	献立名 【()内は1人分の個数です】	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
10 木	枝豆ごはん 牛乳 五目厚焼き卵 ピリ辛きゅうり 肉じゃが	豚肉 卵	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	えだまめ きゅうり だいこん たまねぎ しょうが	米 じゃがいも 砂糖	油	870	30.3	25.2	2.5	
11 金	ハヤシライス(麦ごはん・ハヤシルウ) 牛乳 だいこんとツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	米 麦 ドレッシング		907	28.7	27.9	3.8	
14 月	麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 かっぱ漬け 豚汁	生揚げ みそ 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも ごま油 でん粉 砂糖	油	868	35.4	28.4	2.4	
15 火	セルフフィッシュサンド (コッパン・魚のソーセージフライ) 牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ 鶏肉のトマトクリーム煮	魚肉ソーセージ 白いんげん豆 赤いんげん豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん フロッキー ピーマン トマト	きゅうり たまねぎ エリンギ キャベツ ズッキーニ	コッパン 油 生クリーム ドレッシング	875	39.2	29.1	3.9		
16日(水)は、全校登山のため、弁当の持参をお願いします。(悪天候のため中止になっても、給食の提供はありません。)												
17 木	冷やし中華 牛乳 豆腐ナゲット(3個)の オーロラソースがけ すいか	ハム 卵 豆腐	牛乳	にんじん	もやし きゅうり すいか	中華めん 小麦粉 ごま ごま油	807	34.0	27.6	4.0		
18 金	ごはん(8のつく日は白米の日) 牛乳 ポークカレー 春雨サラダ 桃ゼリー	魚肉ソーセージ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし	米 春雨 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま油	860	25.7	23.6	3.1	
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。 ★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。						栄養量		月平均栄養量	839	33.1	26.3	3.0
								学校給食実施基準	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満

## ~「三角食ベ」していますか?~

三角食ベとは、主食(ごはんやパン)・おかず・汁物を順番に食べ進める方法を言います。1つの食材に全ての栄養素が含まれるわけではないので、いろんな食材をまんべんなく食べることで、必要な栄養が摂ることができます。

ごはん献立の日も



パン献立の日も



バランスよく食べよう!

毎日の残量調査によると、野菜料理の残量が多い日がありましたが、野菜にも大切な栄養素がたくさん含まれています。野菜料理もしっかり食べるよう心がけていきましょう。