

2023 7月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数16回

日	曜	献立	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)		
3	月	みそラーメン 牛乳 ごまじゃこサラダ オレンジ 	豚肉 みそ ハム	なると しらす	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ねぎ オレンジ	にんにく もやし きゅうり	中華麺 油 ごま油 ごま ドレッシング	707	28.7	26.0	3.8	
4	火	ホットドック 牛乳 キャロットラペ 白いんげんのクリームスープ	ベーコン ウインナー	いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ	キャベツ セロリ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油 バター	915	35.0	41.7	4.1
5	水	二色丼 牛乳 もやしのナムル いなか汁	鶏肉 生揚げ	鶏卵 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが キャベツ しいたけ	もやし だいこん	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	804	31.3	24.5	2.5
6	木	麦ごはん 牛乳 さんまかぼすレモン煮 切干大根サラダ インド煮 	鶏ささみ さつまいも さんま	豚肉 うすら卵	牛乳	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ	レモン かぼす	米 麦 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油	957	35.3	32.3	3.2
7	金	カレーピラフ 牛乳 星のハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ 	ベーコン 豚肉	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう	マッシュルーム きゅうり グリーンピース	米 砂糖 マカロニ	バター マヨネーズ	857	28.5	27.8	3.9
10	月	麦ごはん 牛乳 肉しゅうまい チャプチェ ワンタンスープ	豚肉		牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	にんにく しいたけ きくらげ	米 麦 はるさめ ワンタンの皮 シュウマイの皮	油 ごま油 ごま	795	23.9	20.6	2.7
11	火	コッペパン いちごジャム 牛乳 白身魚のカレーマヨ焼き ブロッコリーのサラダ 鶏肉のトマトクリーム煮 	赤魚 鶏肉		牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ なす	キャベツ しめじ	パン ジャム	ドレッシング マヨネーズ	876	40.5	33.1	3.4
12	水	麦ごはん 牛乳 鶏のレモン煮 千草和え なめこ汁	ハム みそ	豆腐 鶏ささみ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが レモン もやし ねぎ	にんにく キャベツ なめこ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	820	37.4	19.2	2.4
13	木	セサミトースト 牛乳 トマトミートボール フレンチサラダ 煮込みスープ	ハム 鶏肉	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり	食パン はちみつ じゃがいも パン粉	ごま バター 油	829	29.3	36.5	3.0
14	金	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ	豚肉		牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが キャベツ	マッシュルーム にんにく	米 麦	油 ドレッシング	863	28.2	27.5	3.4
18	火	麦ごはん 牛乳 マヒマヒ揚げ 浅漬け 豚汁 	豚肉 みそ	豆腐 シラ	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ	キャベツ ごぼう	米 麦 じゃがいも	油	822	33.1	25.4	2.4

2023 7月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数16回

日 曜	献立	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 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)	
19 水	冷やし中華 牛乳 焼き餃子 シュークリーム (いちご)	ハム 鶏卵	牛乳	にら	もやし キャベツ しょうが	きゅうり たまねぎ	中華麺 砂糖 ギョウザの皮 シュークリーム	ごま油 ごま 油	769	30.6	25.5	4.1
20 木	「全校防災&クリーン登山」 ※給食はありません。お弁当を用意してください。											

8月学校給食献立予定表

28 月	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツポンチ	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ しょうが みかん	ズッキーニ にんにく パインナップル	米 麦 じゃがいも ゼリー	油	895	23.2	21.8	2.7		
29 火	丸パン マーシャルビーンズ 牛乳 ハンバーグケチャップソース 粒マスタードサラダ ポトフ	ハム 豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも マーシャルビーンズ	油	872	40.8	28.1	3.5		
30 水	わかめご飯 牛乳 オキヒラス照り焼き れんこんサラダ のっぺい汁	豆腐 かつお 豚肉 オキヒラス	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん しいたけ	えだまめ ねぎ れんこん	米 麦 さといも でん粉	ごま マヨネーズ	812	35.2	23.3	3.1		
31 木	米粉パン 牛乳 ジャーチャー麺 わかめスープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ にんにく しいたけ きゅうり	しょうが たまねぎ もやし	米粉パン 中華麺 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま	744	30.8	23.9	3.2		
★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	834	32.0	27.3	3.2
								学校給食実施基準		830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満	

※Let's eat fish

魚を使用した献立の日に表記しています。

「今日は魚かあ〜。」と献立を見て思っていないか？

魚の脂質に含まれるDHAは、脳細胞を活性化させてくれるとても重要な栄養素です！食事から脳を元気にすることで、午後からもしっかり集中できます。

給食で提供される魚は、ほとんど骨がなく柔らかく食べやすいです。魚の日を楽しみましょう♪



※噛ミングDay

噛み応えのある食材を使用した日に表記しています。

よく噛むとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。

よく噛むことは、よく味わうことです。

このマークのある日の献立は、30回を目安によく噛むことを意識して食べましょう(^o^)

