

# 令和5年 7月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊞主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
3/月	◎	ごはん 肉団子のインド煮 切り干し大根サラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 明太子、とろろし、枝豆、レモン メロン	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	815 25.4	切り干し大根サラダは、今月のかみかみ献立です。	
4/火		豚丼 (ごはん、豚丼の具) とうがん入りみそ汁 きゅうりの塩昆布和え つぶアーモンド	牛乳	豚肉 油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ とうがん きゅうり	米 砂糖	768 31.6	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。	
5/水		サンドイッチロールパン キャロットスープ スラッピージョー コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	牛乳	ベーコン 牛肉、豚肉	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン じゃが芋 砂糖、パン粉	770 28.3	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
6/木		麦ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい(2) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、豚レバー、みそ、豆腐 たら	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ とうもろこし、玉ねぎ もやし、メンマ	米、麦 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	756 29.5		
7/金	◆	あなご丼 (ごはん、あなご丼の具) 七夕すまし汁 星形コロッケ *七夕ゼリー	牛乳	あなご、卵 魚そうめん、豆腐	牛乳	三つ葉 にんじん、オクラ	ごぼう 玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ	米 砂糖	853 27.0	七夕の行事食です。具をごはんにのせて、あなご丼にして食べましょう。	
10/月		ごはん なすの豚汁 和風肉団子(2) 冷凍みかん	牛乳	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	なす 玉ねぎ みかん	米 じゃが芋	763 29.7		
11/火		五目ラーメン (中華めん、五目ラーメンのつゆ) 焼きぎょうざ(3) ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	豚肉、なると 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、メンマ、もやし キャベツ とうもろこし、枝豆	中華めん ぎょうざの皮	768 29.5		
12/水		ごはん モロヘイヤの中華スープ チンジャオロースー ブルーベリータルト	牛乳	ベーコン、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、モロヘイヤ ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	玉ねぎ にんにく、たけのこ	米 砂糖、でん粉 ブルーベリータルト	738 27.3		
13/木		ごはん 豆じゃが けんちんしのだのみそナッツソースかけ 野菜の塩こうじいため	牛乳	豚肉、大豆 豆腐、たら、油揚げ、みそ ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、玉ねぎ キャベツ、もやし	米 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉	903 31.6		
14/金		ごはん とり団子と野菜の含め煮 五目大豆はんぺん ゴーヤチャンプルー	牛乳	とり団子 魚すり身、大豆	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	しめじ、白菜 ごぼう	米 じゃが芋	753 28.6		
18/火		わかめごはん 高野豆腐のうま煮 さばのみそ煮 キャベツのカラフル和え	牛乳	わかめ、牛乳 とり肉、高野豆腐、ちくわ さば、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ キャベツ	米 砂糖、でん粉 砂糖	819 39.5		
19/水	★	ごはん 夏野菜カレー グリーンポテト フルーツゼリーミックス	牛乳	とり肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト パセリ	玉ねぎ、なす パイナップル、桃	米 じゃが芋 レモンゼリー	773 24.4	新香山中学校のリクエストランチです。夏野菜カレーは今月の食べて学ぼう献立です。	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。									平均	790 29.4	給食回数 12回

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。



## 暑さに負けない食事をしよう



今日の  
おすすめレシピ  
夏野菜カレー  
こちらから

夏本番を迎え、厳しい暑さが続いています。食欲がない、体がだるいなど、夏バテの症状が出ていませんか。夏バテを防ぐには主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### 夏バテ対策におすすめの食べ物

#### ビタミンB1を多く含む食べ物

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。



#### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミンと無機質を豊富に含んでいます。



#### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなるムチンという成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けます。



#### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



### 給食レシピ モロヘイヤの中華卵スープ

〈材料(4人分)〉

- ・ベーコン……………2枚
- ・豆腐……………1/2丁
- ・卵\*……………2個
- ・にんじん……………1/3本
- ・玉ねぎ……………1/3個
- ・モロヘイヤ……………20g
- ★鶏ガラスープの素……………小さじ1
- ★薄口しょうゆ……………小さじ2
- ★こしょう……………少々
- ・片栗粉……………大さじ1/2
- ・溶き水……………大さじ1
- ・水……………600mL

〈作り方〉

1. ベーコンは1cm幅、豆腐はさいの目切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、モロヘイヤは1.5cm幅に切る。
2. 鍋でベーコンを炒める。
3. にんじんと玉ねぎを加えてさらに炒める。
4. 水を加えて野菜に火が通るまで煮る。
5. 豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
6. ★の調味料を加える。
7. 火を弱め、片栗粉を溶き水で溶いて加える。
8. 汁をよく煮立たせてから卵を溶き入れる。
9. モロヘイヤを加えて火を止める。

※卵の入荷が難しかったため、7月の給食には入っていません。

夏バテ予防に効果のあるモロヘイヤの栄養が溶け込んだスープです。

