

令和6年度

7月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「夏の食生活と健康について考えよう」

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
お 米 ウ イ ー ク	10 (水) ご飯 牛乳 四川風麻婆豆腐 パンサンスー	たんぱく質 豚肉 豆腐	無機質 牛乳	カロテン にら 人参	ビタミンC にんにく 葱 きゅうり もやし	炭水化物 米 でんぶん 春雨 砂糖	脂質 油 ごま油 ごま油	847 31.7 26.4 2.2	
	11 (木) パイン米粉パン 牛乳 冷やしうどん 竹輪の二色揚げ きゅうりの中華漬け		牛乳		パイン	米粉パン		848 29.8 27.8 3.0	
	12 (金) ご飯 牛乳 豚肉のソース漬け 青のりポテト 豆腐とえのきの卵スープ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ セロリ			899 36.5 26.1 3.5	
	16 (火) コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳 ジャージャー麺 揚げ餃子の甘酢あんかけ	豚肉 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳		にんにく 生姜 葱 たけのこ 干椎茸 きやべつ 玉ねぎ 生姜	パン ちゃんぽん麺 砂糖 でんぶん 砂糖 小麦粉 でんぶん	はちみつ マーガリン ごま油 油	896 33.0 32.7 3.7	
	おはなし給食「イチからつくるカレー」								
	17 (水) ご飯 牛乳 夏野菜カレー オムレツ 海草サラダ	豚肉 卵	牛乳	人参 トマト ピーマン かぼちゃ	にんにく 生姜 葱 玉ねぎ ねぎ	米 カレールー でんぶん	油 油 ドレッシング	918 28.0 29.5 3.8	
	のぎ地産地消の日								
	18 (木) 黒パン 牛乳 のぎ野菜のチーズ焼き ワンタンスープ いちごのヨーグルトあえ	★ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ パセリ トマト 人参 にら	なす 玉ねぎ 干椎茸 もやし 葱	パン 黒砂糖 ワンタンの皮	★マヨネーズ 油	826 32.0 33.6 3.5	
	※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ ★印は、卵不使用食品です。						基準エネルギー 830 Kcal	平均	852
							基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	31.6
						基準脂質 18.4g~27.7g	平均	25.9	
						基準塩分 2.5g未満	平均	3.2	



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。

今月のおはなし給食

3日(水)
「おとうふ屋さん」から
冷やっこ
みそ汁の油揚げ



絵: 中川 洋典 編集: 関野吉春
出版: 農山漁村文化協会

商店街の豆腐屋さんで、大豆がいっぱい入った桶を見つけたみっちゃん。翌日、朝早くから、豆腐屋さんで豆腐作りを見学させてもらうことになりました。大豆がどうやって豆腐へと変身するのでしょうか？油揚げや厚揚げ、がんもどきのできるまでが、この本を読むとわかります。



作・絵: 板野まき
出版: 福音館書店

17日(水)
「イチからつくるカレーライス」から
夏野菜のカレー

この本の名前にある「イチからつくる」ということですが、カレーを完成させるにはいろいろな食材が使われています。その食材を育てたり、研究したり、やったことないことばかりで大変！たくさんの食材をイチから作る貴重な体験を通し、気づくことがたくさんあります。カレーという料理はインドにはないそうです。それでは、いったいどの国でカレーがうまれたのでしょうか。気になったら、図書室へ。今月の夏野菜のカレーは、野木町産の野菜がたくさん入っています。いろいろな人の労力と時間がかけられていることに感謝して、食べてください。