

令和6年度 7月分



学校給食献立表

函館市立亀田中学校

～今月の函館産食材使用予定（都合により変更になる場合があります）～

トマト、わかめ、だし昆布

※都合により変更になる場合があります

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	
4 木	ビビンバ	牛乳 鶏肉、豚肉、大豆、みそ	もやし、人参、ほうれん草、 長ねぎ、にんにく、生姜	精白米、ごま、砂糖、ごま油	758 Kcal 30.4 g
	春雨スープ	ウインナー	玉ねぎ、人参、しいたけ、白 菜、とうもろこし、小松菜	春雨	19.5 g
	ヨーグルト	スキムミルク、全粉乳、ゼラ チン、寒天		砂糖	3.0 g
	小型コッペパン	牛乳 スキムミルク 卵		小麦粉 砂糖 バター	808 Kcal
5 金	スパゲティナポリタン	七タ献立 豚肉	人参、玉ねぎ、しめじ、グリ ンピース、トマト	スパゲティ、油、バター	30.4 g
	星型ハンバーグ(和風ソース)	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、トマト、にんにく、生 姜、オレンジ	ラード、砂糖、でん粉、大豆 油、油	27.5 g
	七タ3色ゼリー(メロン・豆乳・ レモン)	豆乳、寒天	レモン、メロン	水あめ、砂糖	3.6 g
8 月	ごはん	和食の日 牛乳		精白米	762 Kcal
	大根とわかめのみそ汁	わかめ、油揚げ、みそ	大根、長ねぎ		32.3 g
	チキン南蛮	チキン南蛮の日献立 鶏肉、大豆	生姜、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 きゅうり、こんにゃく、レモン	でん粉、大豆油、油、砂糖	24.3 g
	白菜とさつま揚げの煮びたし	さつま揚げ、ひじき(さつま 揚げ)、けずり節	白菜、人参(さつま揚げ)	砂糖	3.4 g
9 火	野菜カレー	牛乳 鶏肉、豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、にんにく、ト マト	精白米、じゃがいも、小麦 粉(カレールウ)、バター、油	853 Kcal 27.2 g
	北海道産ほたてフライ	ほたて、大豆		パン粉、小麦粉、コーンス ターチ、大豆油	25.6 g
	ミルク(ココア)			砂糖、ココア	2.3 g
10 水	ツイストパン	牛乳 スキムミルク 卵		小麦粉 砂糖 バター	748 Kcal
	チキンチャウダー	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピー ス、しめじ	じゃがいも、油、小麦粉(ベ ンジャメルソース)、バター	30.4 g
	ウインナーと野菜チップス	ウインナー	人参、ごぼう	大豆油	33.2 g
	トマト		トマト		2.8 g

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	
11 木	減量ごはん	牛乳 牛乳		精白米	759 Kcal
	五目うどん	鶏肉、油揚げ	小松菜、長ねぎ、しめじ	うどん、砂糖	33.1 g
	大豆としらすのあめ煮	大豆、しらす		でん粉、大豆油、砂糖、ごま	23.6 g
	冷凍みかん		みかん		2.7 g
12 金	コッペパン	牛乳 スキムミルク 卵		小麦粉 砂糖 バター	771 Kcal
	ひき肉と玉ねぎのトマトスープ	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ト マト、パセリ、にんにく	油	26.8 g
	ほうれん草のオムレツ	卵	ほうれん草、トマト	でん粉、油	33.5 g
	フルーツゼリーミックス(パイン・白桃・ マスカット)(●)／チョコクリーム(○)	全粉乳、大豆(○)	マスカット、白桃、パインアッ プル(●)	砂糖(●) 油、砂糖、カカオマス、ココア(○)	2.9 g
16 火	ごはん	牛乳 牛乳		精白米	815 Kcal
	マーボー豆腐	豆腐、鶏肉、豚肉、大豆、み そ	長ねぎ、ピーマン、生姜、に んにく	油、でん粉、ごま油、砂糖	37.7 g
	もやしとチンゲン菜の中華 炒め		チンゲン菜、もやし	砂糖、ごま油、ごま	25.9 g
	黄桃		黄桃	砂糖	2.5 g
17 水	コッペパン	牛乳 スキムミルク 卵		小麦粉 砂糖 バター	750 Kcal
	ジュリエンスープ	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、パ セリ、にんにく	油、じゃがいも	24.9 g
	大豆コロケ	道みんの日献立 大豆	玉ねぎ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、 油、でん粉、砂糖、大豆油	31.8 g
	すいか(○) ピーナッツバター(●)	スキムミルク(●)	すいか(○)	ピーナッツバター、油、ごま油、グラ ニュー糖、コーンスターチ、でん粉 (●)	2.6 g
18 木	ごはん	牛乳 牛乳		精白米	811 Kcal
	サンラータン	豆腐、卵	玉ねぎ、人参、長ねぎ、しい たけ	春雨、ごま油、でん粉	35.0 g
	揚げよだれ鶏	鶏肉	長ねぎ、にんにく、生姜	でん粉、大豆油、砂糖、ごま 油、ごま	26.9 g
	ミニトマト		ミニトマト		2.8 g
19 金	コッペパン	牛乳 スキムミルク 卵		小麦粉 砂糖 バター	752 Kcal
	野菜と豆のポトフ	ウインナー、大豆	人参、ブロッコリー、キャベ ツ、玉ねぎ	じゃがいも	32.3 g
	豚肉のバーベキューソース	豚肉	にんにく、生姜、レモン、トマ ト	でん粉、大豆油、油、砂糖	26.0 g
	ワインゼリー	ワインの日献立		砂糖	3.3 g

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	
22 月	減量ごはん	牛乳		精白米	761 Kcal
	担々うどん	鶏肉、豚肉	生姜、長ねぎ、小松菜、もやし	うどん、砂糖、ごま、ごま油	29.0 g
	かつおカツ	かつお	玉ねぎ、生姜	パン粉、砂糖、小麦粉、油、でん粉、大豆油	26.1 g
	トマト		トマト		2.2 g
23 火		牛乳			766 Kcal
	プルコギ丼	豚肉	玉ねぎ、人参、白菜、にら、長ねぎ、にんにく	精白米、ごま油、砂糖	23.2 g
	もやしの炒めナムル		もやし、人参	ごま、砂糖、ごま油	18.6 g
	はちみつレモンゼリー		レモン	水あめ、はちみつ	2.5 g

🍤 道産ほたてフライの無償提供があります 🍤

現在、一部の国や地域の日本産水産物の輸入停止措置により、ほたてなどの水産物が影響を受けています。

このような中、生産者の方を応援するとともに、ほたての消費量を拡大することを目的に、北海道産のほたてフライを無償提供していただき、学校給食で使用する事となりました。今月の9日（火）に登場する予定です。

給食を通して、北海道産のほたてを味わい、家庭の食事に取り入れていくきっかけとなればうれしいです。

1回目に無償提供していただいた「北海道産ほたてフライ」は、5月24日（金）に提供しました。

貝柱が大きくて食べ応えがあり、全校でおいしくいただきました。



	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 相当量 g
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	778	30.2	26.3	419	5.2	3.2	252	0.42	0.54	30	6.7	2.8

☀️ 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



本格的な夏が到来しました。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。

“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはんを食べない人は、熱中症のリスクが高まります。夏休み中も早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

👉 水分補給のポイント

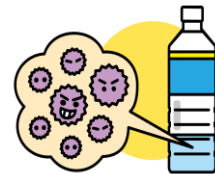
のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

🍌 栄養バランスを考えた食事の選び方とは? 🍌

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品や果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

★ 給食のない夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してカルシウムをとるようにしましょう。