



7月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7 七夕献立
中華きゅうり 春雨とひき肉の炒め物 ごはん 中華風コーンスープ 655kcal	切干大根のナムル 大豆のチリコンカン ごはん カレースープ 731kcal	ロールソーダ マカロニグラタン ごはん いちごジャム 米粉コッパン 沢煮椀 830kcal	じゃが芋のピリ辛味噌炒め 白身魚の香草チーズ焼き ごはん 切干大根のみそ汁 747kcal	揚げじゃが芋のそばろ煮 ごはん コーン茶飯 そうめん汁 718kcal
牛乳・豚肉 ごめ・春雨・じゃが芋・ごま・かたくり粉・さとう・油 まらげ・にら・玉ねぎ・人参・セロリ・トマト缶・もやし・小松菜	牛乳・大豆・豚肉・ベーコン ごめ・じゃが芋・ごま・かたくり粉・さとう・油 玉ねぎ・人参・大根・もやし・きゅうり・ほうれん草・かぼちゃ・しめじ	牛乳・豚肉・かまぼこ・ベーコン・チーズ・豆乳 米粉パン・マカロニ・パン粉・さとう・油 玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・かまぼこ・人参・セロリ・トマト缶・もやし・小松菜	牛乳・白身魚・豚肉・油揚げ・みそ・チーズ ごめ・じゃが芋・さとう・油 玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・大根・えのき・人参・小松菜	牛乳・豚肉・鶏肉・かまぼこ ごめ・じゃが芋・そうめん・葱・セリ・さとう・油 とうもろこし・いんげん・玉ねぎ・人参・ほうれん草
10	11	12	13 3年上級学校訪問	14
ほうれん草のごま和え ししやもフライ3本 ごはん 夏豚汁 791kcal	みかんヨーグルト 小松菜と豆もやしのナムル ごはん ジャージャー麺 中華めん 871kcal	わかめとツナの和え物 チキンのトマトグラタン ごはん ワンタンスープ 719kcal	ひじきのサラダ レバニラ炒め ごはん 豆腐とわかめのスープ 783kcal	春雨サラダ 豚肉とじゃが芋の炒め物 ごはん わかめとえのきのみそ汁 691kcal
牛乳・ししやも・豚肉・豆腐・油揚げ・みそ・青のり ごめ・こんにゃく・じゃが芋・ごま・小麦粉・さとう・油 ほうれん草・もやし・人参・ごぼう・なす	牛乳・豚肉・鶏肉・大豆・みそ・ヨーグルト 中華めん・ごま・さとう・油 ゆかり・玉ねぎ・人参・味噌・グリーンピース・小松菜・大根・えのき・セロリ・トマト缶・もやし・小松菜	牛乳・鶏肉・ひよこ豆・わかめ・ツナ・ベーコン・チーズ ごめ・マカロニ・ワンタン皮・ごま・さとう・油 玉ねぎ・ほうれん草・かまぼこ・人参・セロリ・トマト缶・もやし・小松菜	牛乳・豚肉・豆腐・わかめ・チーズ ごめ・ごま・かたくり粉・さとう・油 にら・大豆もやし・玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・えのき	牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ ごめ・じゃが芋・春雨・ごま・さとう・油 玉ねぎ・ごめ・じゃが芋・春雨・ごま・さとう・油
17	18	19	20	21
海の日 800kcal	もやしの醤油フレンチ ごはん フルーチェ タコライス 800kcal	フレンチサラダ ラザニア風 ごはん マーガリン 米粉コッパン 春雨と白菜のスープ 851kcal	きゅうりのおかか和え ごはん キムチ ヤージャン豆腐 709kcal	ゆかりきやべつ ごはん 冷凍みかん 夏野菜カレー 756kcal
	牛乳・豚肉・大豆 ごめ・油・デザート 玉ねぎ・人参・セロリ・トマト缶・もやし・小松菜	牛乳・豚肉・チーズ 米粉パン・春雨・パンネ・マーガリン・さとう・油 人参・玉ねぎ・トマト缶・きやべつ・きゅうり・白菜・椎茸	牛乳・豚肉・厚揚げ・かつお節・みそ ごめ・かたくり粉・さとう・油 白身キムチ・きゅうり・きやべつ・もやし・人参・玉ねぎ・ゆの子・椎茸・白身	牛乳・豚肉 ごめ・じゃが芋・油 なす・ピーマン・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・トマト缶・もやし・きゅうり・もやし・みかん

暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質
魚、肉、卵、豆・豆製品など	牛乳・乳製品、小魚、海藻など	野菜、果物、きのこなど	米、パン、めん、いも、砂糖など	油、バター、マヨネーズなど



7月7日は七夕

七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。



※献立は都合により献立が変更になることがあります。

7月給食だより



魚沼市立小出中学校

暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。



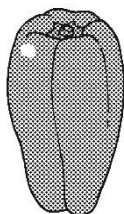
旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジニンには、血液をサラサラにする効果があります。



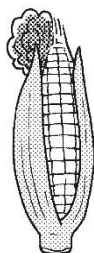
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。

