



7月献立表



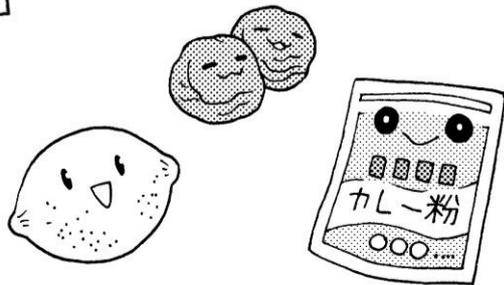
魚沼市立小出中学校

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	七夕献立
じゃが芋の ピリ辛炒め ミートボール 2個 ごはん サンラータン スープ	牛乳	海藻 サラダ ポテトと ツナの マヨ焼き 中華めん ジャージャー麺	牛乳	スタミナ 納豆サラダ 春雨と ひき肉の 中華スープ 厚揚げ キムチ丼	牛乳	ほうれん草の ごま和え チキンカツ 手作り 味噌ソース ごはん かき玉汁	牛乳	ブロッコリーと きのこの サラダ 七タちらし そうめん汁	牛乳 七タデザート
740kcal		903kcal		847kcal		803kcal		722kcal	
牛乳・肉団子・豚肉・鶏卵・みそ こめ・じゃが芋・かたくり粉・さとう・油 玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・白菜・しいたけ・きくらげ		牛乳・豚肉・鶏肉・ツナ・みそ 中華めん・じゃが芋・マヨネーズ・さとう・油 竹の子・玉ねぎ・人参・しいたけ・グリーンピース・しなちく・きやべつ・きゅうり		牛乳・豚肉・厚揚げ・納豆・ツナ・チーズ・かつお節 こめ・春雨・かたくり粉・さとう・油 白菜キムチ・大豆もやし・人参・きくらげ・にら・玉ねぎ・竹の子・きやべつ		牛乳・鶏肉・鶏卵・豆腐・わかめ・みそ こめ・薄力粉・パン粉・かたくり粉・ごま・さとう・油 ほうれん草・もやし・人参・えのき		牛乳・鶏肉・鶏卵・ハム・かまぼこ こめ・そうめん・きざみ麩・油・デザート 人参・枝豆・ブロッコリー・きやべつ・もやし・しめじ・玉ねぎ・ほうれん草	
8		9		10		11	3年給食なし	12	
ひじきの サラダ ラザニア風 ガーリック ライス 沢煮椀	牛乳	中華 きゅうり さばの カレー竜田 ごはん 豆腐の 中華煮	牛乳	アーモンド サラダ チキンの トマトグラタン りんごジャム 米粉コッペパン コンソメ カレースープ	牛乳	ピリ辛 こんにやく 炒め 白身魚の コーンマヨ焼き ごはん ニラ豚汁	牛乳	のりナッツ 和え 車麩と 夏野菜の 揚げ煮 ごはん いも団子汁	牛乳
710kcal		761kcal		855kcal		745kcal		741kcal	
牛乳・豚肉・チーズ こめ・ペンネ・さとう・油 人参・玉ねぎ・ダイズトマト・もやし・きゅうり・パプリカ・ごぼう・えのき・竹の子・しいたけ・小松菜		牛乳・さば・豚肉・豆腐・わかめ こめ・ごま・かたくり粉・さとう・油 きゅうり・人参・もやし・白菜・椎茸・しなちく・にら		牛乳・鶏肉・ひよこ豆・ベーコン・チーズ 米粉パン・マカロニ・アーモンド・さとう・油 玉ねぎ・マッシュルーム・ダイズトマト・ブロッコリー・きやべつ・人参・しめじ・りんごジャム		牛乳・白身魚・豚肉・豆腐・みそ こめ・じゃが芋・こんにやく・ごま・マヨネーズ・さとう・油 人参・ごぼう・しなちく・いんげん・大根・にら・とうもろこし		牛乳・豚肉・のり・みそ こめ・車麩・じゃがもちボール・アーモンド・さとう・油 かぼちゃ・なす・ピーマン・ほうれん草・もやし・きやべつ・大根・玉ねぎ・ごぼう・小松菜	
15	海の日	16		17		18		19	
		もやしの しょう油 フレンチ 野菜 かき揚げ 和風汁 大麦めん	牛乳	ブロッコリーと 春雨のサラダ カレーピラフ コーンスープ レモンタルト	牛乳	切干大根の 焼きそば風 さばの ピリ辛焼き ごはん 厚揚げと 大根の オイスター煮	牛乳	揚げじゃが そぼろ煮 夏きりざい ごはん えのきと わかめの みそ汁	牛乳
		858kcal		779kcal		820kcal		767kcal	
		牛乳・鶏肉・わかめ・油揚げ・ちくわ 大麦めん・薄力粉・かたくり粉・油 椎茸・えのき・人参・ほうれん草・玉ねぎ・いんげん・もやし・小松菜・とうもろこし		牛乳・ベーコン・クリーム こめ・春雨・じゃが芋・バター・さとう・油・デザート 玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり・人参・とうもろこし		牛乳・さば・豚肉・厚揚げ・うずら卵・あおのり こめ・かたくり粉・さとう・油 ねぎ・大根・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン・小松菜・竹の子・きくらげ・しいたけ		牛乳・納豆・豚肉・わかめ・豆腐・油揚げ・みそ こめ・じゃが芋・ごま・さとう・油 野菜漬物・人参・きゅうり・モロヘイヤ・おくら・たくあん・大葉・いんげん・えのき	
22		23		24		25	終業式	日にち	
パリパリ サラダ チキン南蛮 (手作りタルト) ごはん わかめ スープ	牛乳	豆もやしの ナムル キムチごはん 味噌 ワンタン スープ	牛乳	コールスロ サラダ 白身魚の 大チャップ和え パンにはさむ (フィッシュバーガー) トマトと たまごの サンラータン 米粉バーガーパン	牛乳	シャイン マスカットゼリー & ナタデココ フレンチ サラダ 夏野菜カレー	牛乳	副菜 主菜 主食 汁物	牛乳
819kcal		762kcal		771kcal		852kcal		エネルギー (kcal)	
牛乳・鶏肉・ちりめん・豆腐・わかめ こめ・ワンタン皮・マヨネーズ・てんぷら粉・さとう・油 玉ねぎ・きやべつ・もやし・えのき・にら		牛乳・鶏肉・豚肉・みそ こめ・ごま・ワンタン皮・さとう・油 白菜キムチ・大豆もやし・人参・きゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・しなちく		牛乳・白身魚・鶏卵 米粉パン・かたくり粉・さとう・油 玉ねぎ・きやべつ・人参・きゅうり・ブロッコリー・トマト・しいたけ・きくらげ		牛乳・豚肉 こめ・じゃが芋・さとう・油・デザート 玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・かぼちゃ・ダイズトマト・きやべつ・きゅうり・パプリカ		使われている赤の食品 使われている黄の食品 使われている緑の食品	

食欲がわかない時は？



きゅーたん



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

©少年写真新聞社2024

※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



生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

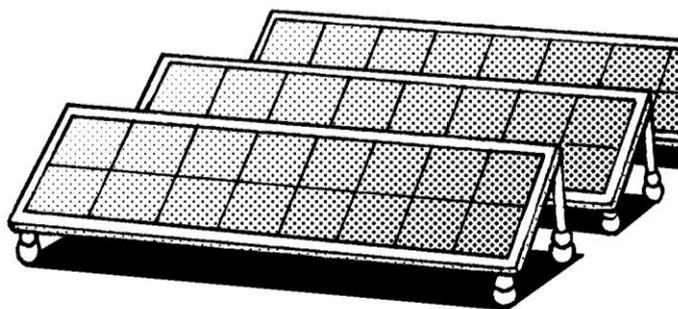
夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



再生可能エネルギーって何？

「再生可能エネルギー」とは、太陽光・風・地熱など、二酸化炭素などの温室効果ガスを排出しないエネルギー源のことをいいます。温室効果ガスは、地球温暖化などの悪影響を及ぼします。

現在、世界的に発電方法を再生可能エネルギーにかえていく動きが活発になっています。



SDGs (持続可能な開発目標)

目標7 [エネルギー]

エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



2030年までに、安くて安定したエネルギーをすべての人々が使えるようにすること、再生可能エネルギーを使う発電方法の割合を大きく増やすことなどを目標としています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

17 GOALS TO TRANSFORM OUR WORLD

