



7月の献立予定表

新発田市学校給食七葉共同調理場



日	曜	こんだて 献立			おもな使用食品						エネルギー (kcal)	給食のない 学校・学級
		主 食	のみ もの	お か す	あか おもに体を作る たんぱく質	みどり おもに体の調子をととのえる カルシウム	きいろ おもに熱や力になる カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質		
2	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ カレーもやし あさりのみそ汁	ぶた肉 とり肉 あさり 豆腐 あやめみそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	えのき もやし たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも	さとう	637 826	七葉小学校
3	火	アスパラピラフ	牛乳	オムレツ アーモンドきゃべつ ポテトミルクスープ	たまご 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	アスパラ きゅうり きゃべつ しめじ	米 じゃがいも	バター さとう アーモンド	674 844	
4	水	よこわ まる 横割り丸パン	牛乳	チキン南蛮 ノンエッグマヨネーズ アスパラとコーンのサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト コーン	きゃべつ にんにく たまねぎ スズキーニ アスパラ	パン じゃがいも	油 さとう	626 832	七葉中学校
5	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 きゅうりの梅あえ 沢煮椀	さば かまぼこ	牛乳 めかぶ	にんじん	きゅうり きゃべつ ごぼう たけのこ	米 じゃがいも はるさめ	さとう	619 818	七葉中学校
6	金	ちらし寿司	牛乳	スターポテト 機香あえ 七タ汁 七タデザート	なると 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	れんこん たけのこ かんぴょう きゃべつ もやし しいたけ ごぼう オクラ	米 じゃがいも	油 さとう	654 823	
9	月	むぎ 麦ごはん	牛乳	マーボー丼の具 えびシュウマイ こんにゃくサラダ	ぶた肉 えび 豆腐 あやめみそ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ こんにゃく もやし メンマ きゅうり ねぎ	米 麦	油 さとう ごま	645 854	加治川小学校
10	火	ごはん	牛乳	あじのてりやき なすのみそいため もずくスープ アップルシャーベット	あじ ぶた肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	もやし えのき なす たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも	油 さとう	630 795	加治川中学校 3年生
11	水	ソフトめん	牛乳	ミートソース みかんサラダ ゆでとうもろこし	ぶた肉	牛乳	コーン にんじん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム みかん きゃべつ きゅうり	ソフトめん	バター さとう	684 867	
12	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	三色丼の具(ツナそぼろ) 三色丼の具(やさい) ピリ辛みそけんちん汁	ツナ たまご 豆腐 あやめみそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし だいこん しめじ ねぎ	米 麦 じゃがいも	油 さとう	637 828	加治川小学校 5年生
13	金	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター チンジャオロースー 夕顔のたまごスープ	ししゃも たまご ぶた肉 なると 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たけのこ とうがん たまねぎ	米 かたくり粉	油 さとう	670 864	加治川小学校 5年生 4年生
16	月	うみ 海の日										
17	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼の具 アーモンドびたし かぼちゃのみそ汁 日商夏ゼリー	ぶた肉 大豆 油揚げ あやめみそ	牛乳	にんじん こまつな にら かぼちゃ	にんにく しょうが 白菜 たまねぎ しめじ もやし	米 麦	油 アーモンド さとう	649 859	
18	水	米粉 もちチーズパン	牛乳	ラタトゥイユ フルーツゼリーあえ コンソメスープ	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	パイン缶 もも缶 みかん缶 たまねぎ きゃべつ	パン じゃがいも	ごま オリーブ油 さとう	603 796	
19	木	えだまめ 枝豆ごはん	牛乳	いわしのレモンじょうゆ煮 ごまあえ 夏の小煮物	いわし とり肉 ほたて かまぼこ ほたて	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ もやし とうがん しいたけ こんにゃく たけのこ オクラ ごぼう	米 じゃがいも	ごま さとう	639 847	
20	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 福神漬あえ 冷凍みかん	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす きゅうり きゃべつ 福神漬 みかん	米 麦	バター	658 854	
23	月	ごはん	牛乳	いかのチリソースがけ ごまポテトサラダ ワントンスープ	いか ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり きゃべつ ねぎ しいたけ メンマ もやし	米 じゃがいも	油 ごま さとう	643 847	
24	火	ごはん	牛乳	ジャンボシュウマイ パンサンスー たまごとトマトのスープ 相模ゼリー	ぶた肉 とり肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり チンゲン菜	米 かたくり粉 シュウマイの皮	油 さとう ごま	667 858	

* 給食最終日 *

7月20日(金) 加治川小学校 加治川中学校
7月24日(火) 七葉小学校 七葉中学校

*太字は新発田市産のものを示します。
*物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。



朝ごはんたべていますか？



平成28年度新発田食育実態調査で朝ごはんを「毎日」食べている小学校6年生84.7%、中学校3年生80.3%でした。「食欲がない」「食べる時間がない」が最も多い理由でした。

朝ごはんには3つのスイッチがあります。**頭スイッチ**(勉強に集中できます)、**体スイッチ**(体温を上げ、活動しやすい体になります)、**おなかスイッチ**(排便をうながします)です。

朝ごはんの習慣をつけるには、まずは夜型生活を改善して生活リズムを整えましょう。そして、いつもより少し早起きして体を少し動かすことで、食欲が出てきます。また、ごはんを食べる時間が十分にできると思います。一日を元気に過ごすため、毎日朝食をとるように心がけましょう。

