



# 7月の給食予定表



令和4年(中学校用)

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	チキンライス 牛乳 キャベツとベーコンのスープ ふわとろたまご(バックケチャップ) パインゼリー	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ 玉葱	米 パン めん 砂糖 いも類	油 ゼリー	812 23.5 28.7
4	月	白飯 牛乳 鶏団子汁 さばのみそ煮 切干大根とごぼうの煮物	豆腐 鶏団子 みそ さば 豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ しょうが えのきたけ 長葱 ごぼう 切干大根	米 砂糖	油	861 36.4 25.3
5	火	白飯 牛乳 かきたま汁 鶏肉の照り焼き 海と畑のサラダ(チーズ②)	豚肉 卵 豆腐 なたと 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参	長葱 しいたけ キャベツ 枝豆	米 澱粉	ドレッシング ごま	844 37.2 28.5
6	水	茹で中華麺 牛乳 冷やし中華の具 たこ焼き② ヨーグルト(冷やし中華スープ)	卵 ハム たこ	牛乳 ヨーグルト	人参	もやし きゅうり	麺 小麦粉	ごま	819 29.4 23.4
7	木	チョコチップパン 牛乳 ミネストローネ ポテトグラタン カレー和え セタデザート	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	トマト パセリ ピーマン 人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 キャベツ ズッキーニ もやし きゅうり とうもろこし	パン 麦 じゃが芋 砂糖 ゼリー チョコレート	オリーブオイル 油	793 26.8 29.3
8	金	白飯 牛乳 具沢山みそ汁 いわし揚げ玉フライ 肉じゃが(瀬戸風味ふりかけ)	豆腐 油揚げ みそ いわし 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	切干大根 長葱 キャベツ こんにゃく 玉葱 しらたき	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 ごま	803 27.2 22.5
11	月	白飯 牛乳 豚汁 鮭の塩焼き 手作りひじきふりかけ	豚肉 かつおぶし さけ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	821 38.0 27.1
12	火	白飯 牛乳 マーボー豆腐 揚げ餃子 きゅうりともやしの中華和え	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 玉葱 しいたけ たけのこ きゅうり もやし 長葱	米 澱粉 砂糖 餃子の皮	油 ごま油 ドレッシング ごま	898 29.3 30.7
13	水	麦飯 牛乳 のり入りみそ汁 あじスタミナ焼き 炒り鶏 フルーツキャラットゼリー	油揚げ みそ 豆腐 あじ 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参 いんげん	長葱 こんにゃく ごぼう れん根 たけのこ しいたけ	米 麦 砂糖 ゼリー	油	768 35.4 18.0
14	木	胚芽パン 牛乳 かぼちゃのポターージュ チキンオープン焼き キャベツのサラダ (イタリアンドレッシング・メープル&マーガリン)	鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちゃ パセリ 人参	玉葱 とうもろこし 白いんげん豆 キャベツ きゅうり	パン メープルジャム 小麦胚芽	油 ルウ ドレッシング マーガリン	817 30.6 30.0
15	金	麦飯 牛乳 豚丼の具 のり和え 黄桃コンポート	豚肉 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参	玉葱 しらたき グリーンピース キャベツ もやし もも	米 砂糖 麦	油	799 30.4 21.0
18	月	<b>海の日</b>							
19	火	白飯 ジョア 夏野菜カレー ウイナー卵巻き フルーツポンチ	豚肉 ウイナー 卵	ジョア	かぼちゃ 人参	にんにく 玉葱 なす 枝豆 みかん パイン もも	米 ゼリー	油 ルウ バター	850 24.2 19.9

## 9月の給食予定表

2	金	麦飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ 野菜炒め ヨーグルト	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	小松菜 人参 ピーマン 赤ピーマン	長葱 玉葱 もやし レモン果汁	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	823 30.7 25.3 2.9
---	---	--	-----------------------	--------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------	----------------	----------------------------

- ☆都合により、献立内容を変更することがあります。
- ☆6日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。
- ☆19日(火)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

### お知らせ

6月分給食費が8月1日(月)、7月分給食費が8月31日(水)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

## 栄養成分表示を良く見よう!!

例	栄養成分表示(100ml当たり)	例	栄養成分表示(100ml当たり)	例	栄養成分表示(100ml当たり)
	エネルギー...38kcal たんぱく質...0.2g 脂 質...0.1g 炭水化物...10g		エネルギー...42kcal たんぱく質...0g 脂 質...0g 炭水化物...11g		エネルギー...45kcal たんぱく質...0g 脂 質...0g 炭水化物...11.3g
	300mlだと 1本114kcal		500mlだと 1本210kcal		500mlだと 1本225kcal

上記の栄養成分表示を見ると、一見エネルギーが低いように見えますね。しかしよく見てみると、栄養成分表示の隣に(100ml当たり)とあります。缶やペットボトル飲料は300~500mlの物がほとんどで、この栄養成分を3~5倍したものが実際の1本当たりのエネルギーになります。ジュース1本当たりのエネルギーは、ご飯1杯と同じくらいあるので・・・。

牛乳や他の栄養強化食品などは、エネルギーの他にたんぱく質や、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれていますが、ジュースなどの甘い飲み物はエネルギーの以外は、ほとんどの栄養素を含みません。もし、毎日同じエネルギーを摂るとしたらどちらが自分の身体のためになるか、考えて飲むようにしましょう。

### ☆栄養成分表示の基準☆

- ノンカロリー/カロリーゼロ→100ml(100g)当たりのエネルギーが5kcal未満
- 糖控えめ→砂糖やブドウ糖が100ml(100g)当たり25g以下
- ノンシュガー→100ml(100g)の糖類が0.5g未満
- カロリーオフ/低カロリー→100ml(100g)当たりのエネルギーが20kcal以下
- 甘控えめ→特に基準なし
- 低糖/微糖→100ml(100g)当たりの糖類が2.5g以下

※ゼロと書いてあっても必ずしも「0」ではないので、よく表示をみて確認してみましょう!!