

# 令和5年度 献立予定表



| 主に体の組織をつくる | 主に体の調子を整える | 主にエネルギーになる |
|------------|------------|------------|
|------------|------------|------------|

|                |                     |       |                      |                     |        |
|----------------|---------------------|-------|----------------------|---------------------|--------|
| 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳<br>乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜<br>きのこ類<br>果物 | 米・パン<br>めん・いも<br>砂糖 | 油脂・種実類 |
|----------------|---------------------|-------|----------------------|---------------------|--------|

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。  
 ☆栄養量は生徒1人1回当たりの基準量に基づいたものです。  
 エネルギー : 830kcal  
 たんぱく質 : 27~41.5g

7月 12月 米沢市立第四中学校

| 献立名 |                                                              |                          |                 |                        |                                          |                   |             |
|-----|--------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|------------------------|------------------------------------------|-------------------|-------------|
| 3   | 生揚げとテンゲン菜のカレー炒め<br>じゃが芋のみそ汁 手作りふりかけ                          | 豚肉 生揚げ<br>みそ 麩節          | 牛乳 ちりめん<br>青のり  | 青梗菜 人参                 | たけのこ 干し椎茸 ねぎ<br>にんにく しめじ                 | ご飯 じゃが芋<br>砂糖     | 油 ごま        |
| 4   | やまがた子ども食育スローガン: 1日3食しっかり食べよう。食育の日献立: 地産地消「青畑豆」「きゅうり」を使っています。 |                          |                 |                        |                                          |                   |             |
| 火   | いわしの南蛮漬け 五色和え<br>小松菜と玉ねぎのみそ汁                                 | 鰯 青畑豆<br>豆腐 みそ           | 牛乳              | 人参 小松菜                 | ねぎ キャベツ きゅうり<br>コーン 玉ねぎ                  | ご飯 でんぶん<br>砂糖     | 油           |
| 5   | タコライス<br>青菜のスープ                                              | 豚肉 豆腐<br>ベーコン            | 牛乳 チーズ          | 人参 トマト<br>青梗菜          | 玉ねぎ にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>しめじ             | ご飯                | 油           |
| 水   | 涼拌麺 わかめスープ<br>ヨーグルト                                          | ロースハム<br>鶏肉              | 牛乳 わかめ<br>ヨーグルト | ピーマン 人参                | きゅうり 干し椎茸<br>たけのこ ねぎ                     | パン 中華麺<br>砂糖      | ごま油         |
| 木   | ちらし寿司 浅漬け<br>七タ汁 デザート                                        | えび 豆腐<br>油揚げ かまぼこ        | 牛乳 のり           | おくら 人参                 | かんぴょう たけのこ 枝豆<br>干し椎茸 きゅうり キャベツ          | ご飯 砂糖<br>デザート     |             |
| 金   | 鶏肉の韓国風唐揚げ 塩キャベツ<br>みそかきたま汁                                   | 鶏肉 卵<br>みそ               | 牛乳              | 人参 小松菜                 | 玉ねぎ にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>えのきたけ           | ご飯 でんぶん<br>砂糖     | 油 ごま<br>ごま油 |
| 月   | 豚肉といんげんの炒め物<br>なめこのみそ汁 ミニトマト                                 | 豚肉 豆腐<br>みそ              | 牛乳              | さやいんげん 人参<br>ミニトマト     | 玉ねぎ 生姜<br>なめこ ねぎ                         | ご飯 春雨             | 油           |
| 火   | カラフルもずく丼<br>豆腐のスープ メロン                                       | 豚肉 豆腐                    | 牛乳 もずく          | 人参<br>ピーマン<br>万能ねぎ     | 玉ねぎ コーン<br>生姜 しめじ メロン                    | ご飯 麦<br>でんぶん      | 油           |
| 水   | 白身魚のラビゴットソース<br>モロヘイヤスープ ジャム                                 | 白身魚<br>ベーコン              | 牛乳              | トマト<br>モロヘイヤ           | 玉ねぎ きゅうり<br>えのきたけ                        | パン 小麦粉<br>パン粉 ジャム | 油           |
| 木   | ショウロンボウ なすのみそ炒め<br>すまし汁                                      | 豚肉 豆腐<br>みそ              | 牛乳              | ピーマン 人参<br>大葉<br>ほうれん草 | 玉ねぎ なす 干し椎茸                              | ご飯 小麦粉<br>砂糖      | 油           |
| 金   | ジャンバラヤ レタススープ<br>冷凍みかん                                       | えび 鶏肉<br>大豆 豆腐<br>ベーコン   | 牛乳              | 人参 ピーマン<br>トマト         | 玉ねぎ レタス<br>マッシュルーム みかん                   | ご飯                | 油           |
| 火   | あじのレモン醤油煮<br>春雨の中華あえ スタミナ豚汁                                  | あじ 豚肉<br>ロースハム<br>生揚げ みそ | 牛乳              | 人参                     | キャベツ きゅうり ごぼう<br>ねぎ こんにゃく 生姜<br>にんにく レモン | ご飯 砂糖<br>春雨       | ごま油         |
| 水   |                                                              |                          |                 |                        |                                          |                   |             |

一口メモ

## 夏野菜を食べる

夏になると暑さで体に熱がこもり、疲れがとれなかつたり、食欲が落ちたりします。こんな時は夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

## さまざまな夏野菜

## きゅうり

きゅうりの90%は水分です。きゅうりには身体にこもった熱を取り除く作用があるので夏バテに効果的です。

## モロヘイヤ

モロヘイヤにはカロテンをはじめカルシウムやカリウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。

8月 23日 やまがた子ども食育スローガン: 山形の豊かな食材を知ろう。食育の日献立: 地産地消「豚肉」「トマト」を使っています。

|   |                                   |                  |        |                          |                                                   |                      |          |
|---|-----------------------------------|------------------|--------|--------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|----------|
| 水 | 夏野菜カレー<br>フルーツポンチ 福神漬け            | 鶏肉               | 牛乳     | かぼちゃ トマト<br>人参<br>さやいんげん | なす 玉ねぎ にんにく<br>もも りんご ラ・フランス<br>きゅうり 大根           | ご飯 玄米<br>カレーウ<br>ゼリー | バター      |
| 木 | ハンバーガー チーズ入りサラダ<br>ガーリックスープ       | 鶏肉 豚肉<br>ベーコン    | 牛乳 チーズ | 人参<br>青梗菜                | キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく                             | パン 砂糖<br>じゃが芋        | 油        |
| 金 | コーンしゅうまい もずくスープ<br>ゴーヤチャンプルー ふりかけ | 豚肉 卵<br>かぼちゃ 豆腐  | 牛乳 もずく | 人参<br>ゴーヤ                | コーン キャベツ 玉ねぎ<br>もやし ねぎ                            | ご飯 小麦粉               | 油<br>ごま  |
| 月 | 豚の生姜焼き丼 すまし汁<br>いかとトマトのサラダ        | 豚肉 いか<br>豆腐      | 牛乳 わかめ | 人参 トマト<br>小松菜            | 玉ねぎ 生姜 きゅうり<br>しめじ                                | ご飯                   | 油<br>ごま油 |
| 火 | チンジャオロウスウ丼<br>麩とわかめの味噌汁 枝豆        | 豚肉 油揚げ<br>みそ     | 牛乳 わかめ | ピーマン<br>赤パプリカ            | たけのこ 玉ねぎ 生姜<br>ねぎ 枝豆                              | ご飯 砂糖<br>でんぶん 麩      | 油<br>ごま油 |
| 水 | まぐろと大豆の炒め物<br>みそけんちん汁 ゆかりふりかけ     | まぐろ 青畑豆<br>豆腐 みそ | 牛乳     | 人参                       | たけのこ 玉ねぎ<br>干し椎茸 こんにゃく<br>ごぼう ねぎ にんにく 生姜          | ご飯 でんぶん<br>砂糖        | 油        |
| 木 | ラタトウユ<br>マカロニスープ ぶどう              | 鶏肉               | 牛乳     | トマト 人参<br>パセリ<br>赤パプリカ   | 玉ねぎ なす ブルッキニ<br>セロリ にんにく コーン ぶどう<br>黄パプリカ マッシュルーム | パン<br>マカロニ           | オリーブ油    |

## 地産地消コーナー

## トマト

トマトの赤い色は「リコピン」という色素の色でがんを予防する働きがあるといわれています。「トマトを食べると医者が青くなる」といわれるほどトマトには、たくさんの栄養が入っているのです。太陽の光をたくさん浴びたトマトを食べましょう。