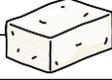
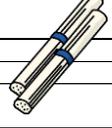


令和6年度

7月 学校給食献立表

函館市立北中学校



日／曜	献立名	おもな材料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
木	牛乳	牛乳		
	ビビンバ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 	人参 小松菜 もやし 生姜 にんにく	精白米 ごま 砂糖 ごま油 油
	豆腐の中華スープ	豆腐 わかめ	人参 長ねぎ とうもろこし	
	レモンヨーグルト	全粉乳 スキムミルク 寒天 ゼラチン	レモン	砂糖
【エネルギー】767kcal 【たんぱく質】35.2g 【脂質】19.5g 【食塩】3.0g				
金	減量コッペパン	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	スパゲティナポリタン	鶏肉	玉ねぎ 人参 トマト ピーマン しめじ	スパゲティ 油
	ウィンナーと野菜チップス	ミニウィンナー	人参 ころも	さつまいも でん粉 油
	いちごジャム		いちご	砂糖 水あめ
【エネルギー】780kcal 【たんぱく質】28.5g 【脂質】26.3g 【食塩】2.2g				
月	ごはん	牛乳		精白米 
	そうめんの担々スープ	豚肉 みそ	人参 もやし 白菜 生姜 にんにく	そうめん ごま油
	チキン南蛮	鶏肉	生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油 <small>バックタルタルソース(卵不使用)</small>
	七夕フルーツ杏仁	牛乳 寒天	オレンジ バインアップル 人参 こんにゃく	砂糖 油
【エネルギー】818kcal 【たんぱく質】31.4g 【脂質】20.9g 【食塩】3.6g				



7月7日は七夕

七夕は中国から伝わった行事の1つで、“7月7日の夜に、天の川にかかる橋を渡って織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる”という伝説にもとづいたお祭りです。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、機織りの上手な織姫が紡ぐ「糸」や「天の川」に見立てて食べられていたそうです。

給食では1日遅れの「七夕給食」です！「そうめん」を使った担々スープや「星の形」の杏仁豆腐が入ったデザートを提供します。行事食を味わっていただきましょう♪



日／曜	献立名	おもな材料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
火	1人3個!	牛乳		
	北海道産ほたてフライカレー	豚肉 ほたて	玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース	精白米 じゃがいも 小麦粉 油 <small>パン粉 コーンスターチ 砂糖</small>
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	キャベツ とうもろこし	油 
	【エネルギー】842kcal 【たんぱく質】26.6g 【脂質】26.8g 【食塩】2.9g			
北海道漁業協同組合連合会の取組により「北海道産ほたてフライ」を無償でいただきました！5月に続いてなんと2度目です！地元でとれた“ほたて”は新鮮で栄養満点です。今回は、カレーの上に乘せて食べられるようにしました。感謝の気持ちを持って、味わっていただきましょう！				
水	ツイストパン	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	トマトと卵のスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 トマト	スパゲティ 油
	豚肉のバーベキューソース	豚肉	玉ねぎ ピーマン レモン 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油 
	バナナ		バナナ	
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】35.1g 【脂質】29.2g 【食塩】3.7g				
木	減量ごはん	牛乳		精白米
	五目うどん	豚肉 油揚げ なた	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しめじ	うどん 砂糖
	納豆		納豆	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	玉ねぎ さやいんげん 生姜	じゃがいも 砂糖 油
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】33.5g 【脂質】23.3g 【食塩】2.6g				

給食人気メニューレシピ紹介 【ビビンバ】

材料(4人分)

- ・ひき肉 …220g
- ・すりおろし生姜…5g(小さじ1)
- ・醤油…26g(大さじ1と1/2)
- ※給食では4割挽き割り大豆
- ・すりおろしにんにく…3g(小さじ1/2強)
- ・砂糖…6g(小さじ2)
- ・人参 …100g(約2/3本)
- ・いりごま…6g(小さじ2)
- ・みそ…6g(小さじ1)
- ・もやし …120g(約1/2袋)
- ・サラダ油 …4g(小さじ1)
- ・酒 …5g(小さじ1)
- ・小松菜…160g(約1袋)
- ・ごま油 …2g(小さじ1/2)
- ・コチジャン…3g(小さじ1/2)
- ・一味唐辛子…約4振り

作り方

- ①人参は千切り、小松菜は2cm幅にざく切りにする。
- ②Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ③鍋に油をひき肉・生姜・にんにくを炒め、肉に火が通ったら人参・もやし・小松菜を入れて炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、②の調味料を加え、最後にごま・ごま油を加えて完成。

※お好みで調整



日 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
12 /	コッパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	コーンシチュー		鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク	とうもろこし 人参 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーンスターチ パター 油
	メンチカツ		豚肉	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油
	ブロッコリーとツナのソテー		ツナ	ブロッコリー 玉ねぎ	油
【エネルギー】801kcal 【たんぱく質】34.3g 【脂質】31.2g 【食塩】2.7g					
16 /	ごはん	牛乳			精白米
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	長ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油 ごま油
	チンゲン菜ともやしの炒めナムル			チンゲン菜 もやし	ごま 砂糖 ごま油
	ミニトマト(2個)			ミニトマト	
【エネルギー】775kcal 【たんぱく質】38.3g 【脂質】25.3g 【食塩】2.6g					
17 /	コッパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	ポトフ		豚肉 いんげん豆	人参 玉ねぎ キャバツ さやいんげん	じゃがいも
	かぼちゃチーズコロッケ		チーズ 牛乳	かぼちゃ	米粉 小麦粉 パン粉 油 でん粉 砂糖 マーガリン
	すいか 黒豆きなこクリーム		きな粉 スキムミルク	すいか	砂糖 油
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】30.4g 【脂質】28.6g 【食塩】2.3g					
18 /	ごはん	牛乳			精白米
	昆布と肉団子のみそ汁		昆布 豚肉 鶏肉 みそ	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油
	鮭の磯辺揚げ		鮭 青のり	生姜	でん粉 油
	白菜の煮浸し		油揚げ かつお節	白菜	ごま
【エネルギー】761kcal 【たんぱく質】33.6g 【脂質】22.4g 【食塩】2.4g					
【和食の日】 今月は函館産「昆布」、北海道産「鮭」を使ったメニューが登場!					
19 /	コッパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	マカロニのカレースープ			玉ねぎ 人参 キャバツ	マカロニ じゃがいも 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油
	鶏肉と枝豆のソテー		鶏肉	枝豆 玉ねぎ	でん粉 油
	黄桃			黄桃	
【エネルギー】754kcal 【たんぱく質】31.2g 【脂質】27.2g 【食塩】3.0g					

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量)g	カルシウム kcal	鉄 kcal	ビタミン					食物せんい g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	774	16.8	29.4	2.6	400	3.9	271	0.49	0.59	32	7.5	
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	

※物資の都合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。

日 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
22 /	減量ごはん	牛乳			精白米
	親子うどん		鶏肉 卵 油揚げ	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	うどん 砂糖
	大豆とじゃこのあめ煮		大豆 しらす干し		でん粉 ごま 砂糖 油
	トマト のりの佃煮			トマト	コーンスターチ 砂糖
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】32.8g 【脂質】22.4g 【食塩】2.9g					
23 /	※ 給食はありません。				

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

日ごとに増していく暑さに、夏の訪れを感じます。この時期、特に気をつけなくては
いけないのが熱中症です。近年、北海道の夏も暑さが厳しくなっているため「いつでも・
どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、
日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人
は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

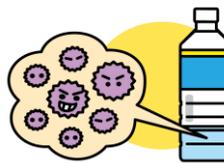
のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま
放置すると細菌が増えて、食中
毒を起こす危険性があります。
口をついたら早めに飲み切る
ようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったら
バッキン類を取り外して、
それぞれ洗剤でよく洗い、
しっかり乾かしましょう。