



7月の学校給食献立予定表



今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材
米 豆苗 トマト なす きゅうり
オクラ パプリカ 椎茸 ビーマン



岡垣町中学校給食センター

日 曜	献 立 名			主 な 材 料 と 体 内 で の 働 き						エネルギー (Kcal)
	主食	牛乳	副食	おもに体の組織をつくる(赤のグループ)		おもに体の調子を整える(緑のグループ)		おもにエネルギーになる(黄のグループ)		
1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)				2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)		
1 月	 柏型パン		セルフコロッケパンバーガー (コロッケ・ポイルキャベツ・一食ソース) マカロニ入り野菜スープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 豆苗 アスパラガス	キャベツ コーン 玉ねぎ エノキ	柏型パン コロッケ マカロニ	油	663
2 火	 ゆかりご飯(減量)		わかめうどん 切干大根のマヨネーズ和え	鶏肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ しそ	玉ねぎ(椎茸) 切干大根 キャベツ きゅうり コーン	(米) うどん	マヨネーズ	700
3 水	 食パン		ミートボールのケチャップ煮 チーズサラダ チョコ大豆	ミートボール	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	食パン チョコ大豆 じゃがいも 砂糖	油	701
4 木	 白ご飯		ジャージャン豆腐 パンパンジーサラダ	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ(きゅうり) (椎茸) たけのこ 枝豆 しょうが	(米) 砂糖 片栗粉	油 ごま油	778
5 金	 コーンと枝豆のご飯		鮭のマヨしょう油焼き オクラのごま和え 天の川すまし汁 レモンゼリー	七タ 献立 鮭 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 オクラ ねぎ	キャベツ(きゅうり) エノキ 枝豆 コーン	(米) 麴 砂糖 春雨 レモンゼリー	マヨネーズ ごま	732
8 月	 ワンローフパン		鶏肉のバーベキューソース焼き きゅうりとコーンのサラダ 豆と野菜のスープ いちごジャム	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン レンズ豆 白いんげん豆	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ (きゅうり) キャベツ セロリ コーン	ワンローフパン いちごジャム 砂糖 じゃがいも	油	701
9 火	 白ご飯		白身魚の南蛮漬け ゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁	ホキ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 しそ ピーマン パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり エノキ	(米) 片栗粉 砂糖	油	721
10 水	 ねじりパン		かぼちゃの豆乳シチュー ツナサラダ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ツナ	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム (きゅうり) キャベツ レモン	ねじりパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	681
11 木	 白ご飯		麻婆茄子 ショールンポオ 中華春雨スープ カレー肉じゃが	鶏肉 みそ ショールンポオ	牛乳	ねぎ (豆苗)	しょうが にんにく(なす) 白ねぎ きくらげ 玉ねぎ キャベツ エノキ コーン(椎茸)	(米) 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ラー油	714
12 金	 白ご飯		和風サラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ (きゅうり) 枝豆 レモン	(米) 砂糖 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	709
15 月	海 の 日									
16 火	 白ご飯		さわらのつけ焼き 切干大根の炒め煮 具だくさんみそ汁	さわら さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 (豆苗) ねぎ	切干大根 キャベツ (なす)(椎茸) ごぼう	(米) 砂糖 こんにゃく 片栗粉	油	757
17 水	 ロールパン		ラトウイユベンネ オリンピックサラダ りんご&マーガリン	世界の料理 「フランス」 鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 ひじき	(トマト) パプリカ 青しそ	玉ねぎ(なす) マッシュルーム しょうが にんにく ズッキーニ(きゅうり)	ロールパン りんごジャム ペンネマカロニ 砂糖 こんにゃく	油 オリーブ油 マーガリン	731
18 木	 岡垣産米麦ご飯		夏野菜カレー フルーツ&ゼリー&杏仁豆腐	鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参(トマト) (ピーマン) パプリカ	しょうが にんにく 玉ねぎ (なす) りんご みかん パイン 黄桃	(米) 麦 小麦粉 じゃがいも ゼリー 杏仁豆腐	油 バター	882

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは
卵の入っていない製品を使用しています。



- ☆ ○ は、地場産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた
標語を、毎月紹介しています。

いちばんの 気合いが入った 「いただきます」!! 岡垣中学校 2 年
ご飯の挨拶 笑顔があふれる あいことば 岡垣中学校 3 年



食事の挨拶は、食材や料理を作ってくれた人、食材を育ててくださった人への感謝の気持ちを表します。
給食も、いろいろな人の支えがあり、皆さんの元へ届きます。
気持ちをこめて挨拶すると、した人も、された人も、温かい気持ちで過ごせますね♪

7月18日に「岡垣の日給食」が登場します。

今年度は、岡垣町の良さを詰め込んだ給食として、
学期に1度「岡垣の日給食」を実施する予定です。
地域に親しみ、岡垣町の良さを一緒に学びましょう。



水分補給はこまめにしよう



夏はたくさん汗をかくため、体から水分が失われていきます。
食事からも水分補給はできますが、それだけでは脱水状態になっ
てしまいます。水分をこまめにとり、熱中症を予防しましょう!



corn



eggplant



bitter melon



cucumber



green pepper



okra



tomato



squash

夏野菜にはビタミンが多く含まれています。水分のたっぷりなので、水分補給にもぴったり!旬の味をいただきましょう!