



[令和8年度 7月給食献立予定表]



三重大大学教育学部附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ごはん		米		700 kcal
	豚肉の香味炒め	豚肉	三温糖、ごま油	玉ねぎ、にんにく	33.9 g
	ひじきサラダ	乾燥ひじき	三温糖、ごま油	もやし、にんじん、えだまめ、切干し大根	23.7 g
	豆腐のすまし汁	豆腐、蒸しかまぼこ、乾燥わかめ		葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
2 木	ジャンバラヤ	ウィンナー、鶏肉	米、炒め油	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、青ピーマン、にんにく	670 kcal
	大豆とミルクのスープ	大豆、牛乳	米粉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン	23.0 g
	牛乳	牛乳			19.6 g
3 金	食パン		食パン		644 kcal
	鮭のタルタルソース添え	鮭、鶏卵	薄力粉、パン粉、揚げ油、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、パセリ粉	34.6 g
	ほうれん草のソテー		炒め油	ほうれん草、キャベツ、コーン	35.2 g
	野菜スープ	ウィンナー	じゃがいも、炒め油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
6 月	ごはん		米		596 kcal
	鮭の塩麴焼き	鮭	塩麴		30.4 g
	しらたきの炒めもの	ベーコン	しらたき、三温糖、ごま油、炒め油	にんじん、もやし、にら	14.1 g
	豆腐と玉ねぎの赤だしみそ汁	豆腐		玉ねぎ、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
7 火	ごはん		米		673 kcal
	手作り蒸し焼売	豚肉、鶏卵	片栗粉、三温糖、しょうまいの皮	玉ねぎ、しょうが、えだまめ	29.3 g
	モロヘイヤおひたし	さきいか	三温糖、ごま油	キャベツ、にんじん、大根たくあん漬、モロヘイヤ	21.3 g
	そうめん汁	蒸しかまぼこ、油揚げ	そうめん	にんじん、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
	七夕ゼリー		七夕ゼリー		
8 水	ごはん		米		731 kcal
	とんてき	豚肉	炒め油、三温糖	にんにく、玉ねぎ	30.0 g
	竹輪とみょうがのさっぱり和え	焼き竹輪	ごま、三温糖、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、みょうが	27.6 g
	わかめスープ	豆腐、乾燥わかめ	ごま	玉ねぎ、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
9 木	ごはん		米		712 kcal
	豚肉の梅しそ炒め	豚肉	ごま、三温糖、炒め油	小松菜、しそ、梅びしお	30.6 g
	もやしと油あげのごま酢和え	油揚げ	三温糖、ごま、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん	25.1 g
	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン	炒め油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	
	牛乳	牛乳			
10 金	食パン		食パン		562 kcal
	車麩のミートソースグラタン（石川県）	合挽肉、チーズ	焼きふ、炒め油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、しめじ、にんにく	26.0 g
	ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、小松菜、コーン	26.7 g
	牛乳	牛乳			
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		
13 月	夏野菜カレー	合挽肉	米、米油、じゃがいも、薄力粉、炒め油	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、りんご、ズッキーニ、なす、オクラ	704 kcal
	フルーツサイダー			みかん缶詰、パインアップル缶詰、もも缶詰	22.4 g
	牛乳	牛乳			26.9 g

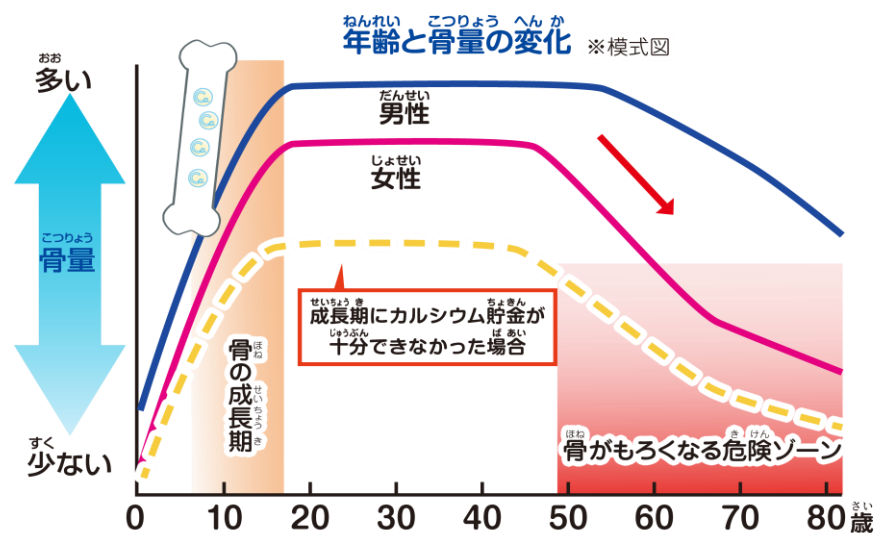
「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!

給食のない時期はとくに気をつけよう



子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨にならないように気をつけましょう。とりわけ給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



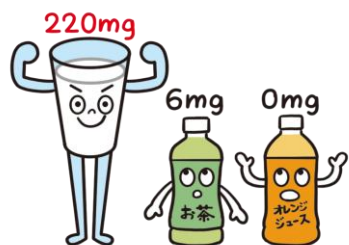
コツコツ
カルシウム
貯金



● 骨量(骨の丈夫さを示す値)は、年齢とともに減っていきます。成長期に骨量たっぷりの丈夫な骨を作っておくことがとても大切です。

「コツコツカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を調べてみると...



同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといでししょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。