令和3年度　　7 月分　学校給食予定献立表

＜食育目標：感謝して食べよう＞

福島県立ふたば未来学園中学校・高等学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 中/高	 アスリート	カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 中/高	 アスリート	主な材料 血やにくになる（赤） 1群	 2群	体の調子をととのえる（緑） 3群	 4群	力や熱のもとになる（黄） 5群	 6群
1 (木)	ごはん　牛乳 鶏肉のから揚げ　キャベツ ビーンズサラダ　あさりとかぼちゃのみそ汁 旬の食材:かぼちゃ	895 41.8 26.1	1222 56.5 33.2	479 5.5 2.5	566 7.2 3.3	とり肉 豆腐　みそ 大豆 金時豆 あさり	牛乳 チーズ 鰯･鰹･宗田節	人参 かぼちゃ 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり 根深ねぎ	米 でん粉	米油
2 (金)	詳しくは、『今月の食育(半夏生について)』をご覧ください。 ＜日本各地の料理※香川県＞★半夏生(はんげしょう) 減量うどん　牛乳　鮭のマヨネーズ焼き わかめの酢の物　はげ団子　(高校のみ)ごはん	873 40.3 18.0	1228 48.3 19.6	367 3.2 3.2	436 4.2 4.4	秋鮭 糸かまぼこ なると 油揚げ あずき	牛乳 チーズ わかめ	パセリ 人参 ほうれん草	レモン 玉ねぎ 切干大根 きゅうり とうもろこし えのきたけ 根深ねぎ うめゆかり	きび砂糖 うどん 中力粉 米	
5 (月)	＜ベジマンデー献立※オボベジタリアン食＞ ごはん　牛乳　厚揚げのトマトソース アスパラガスのソテー　卵とわかめのスープ	846 33.2 30.8	1111 41.3 36.6	546 3.9 2.9	648 5.0 3.6	豆腐 卵	牛乳 わかめ	トマト アスパラガス 人参	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ とうもろこし 根深ねぎ	米 でん粉	米油 オリーブオイル ごま油 白ごま
6 (火)	ごはん　牛乳 チキンバジル焼き　枝豆サラダ コンソメスープ　オムレツ 今年初！ バジルの香り	861 34.5 33.4	1173 45.5 41.9	395 4.7 2.1	550 7.3 2.9	とり肉 まぐろフレーク ウィンナー あさり 卵	牛乳	人参 パセリ	枝豆　玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ とうもろこし	米	オリーブオイル 白ごま
7 (水)	＜七夕献立＞ ごはん　牛乳　松風焼 いんげんのごまあえ　七夕そうめん汁　ゼリー 旬の食材:オクラ	878 34.5 20.2	1144 43.0 23.3	472 5.7 3.5	556 6.8 4.3	とり肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん オクラ	玉ねぎ レンコン しょうが えのきたけ	米　でん粉 きび砂糖 星の麩 そうめん ゼリー	白ごま 黒ごま
8 (木)	広野町や楢葉町など双葉郡について知ろう！ ＜ふたばを知る献立＞ 木戸川鮭ごはん　牛乳　千草焼 さつまいもサラダ　手作りすいとん汁 農業科みかんゼリー 高校農業科の手作り	900 32.3 19.9	1170 40.2 23.2	483 6.0 2.9	569 7.4 3.6	鮭フレーク 卵 豆乳 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 赤パプリカ 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ たけのこ きゅうり ごぼう 大根	米 米粉 きび砂糖 さつまいも こんにゃく みかんゼリー	米油
	※8日(木)は、中学1年生、3年生の給食は出ません。　★中学校保護者学校給食試食会（申し込み者対象）★										
9 (金)	シーフードカレー　牛乳 ミートボール甘酢あん　小松菜とじゃこのナムル 人気メニュー	912 33.5 26.2	1221 42.8 32.4	486 7.0 3.8	583 9.0 4.9	ミートボール ちりめんじゃこ いか あさり	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 さやいんげん トマト	キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	米 きび砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 白ごま ごま油
12 (月)	＜ベジマンデー献立※ペスコベジタリアン食＞ ごはん　牛乳 さばのみそ煮　おくらのおかかあえ わかめと豆腐のみそ汁 旬の食材:オクラ	850 31.1 29.1	1107 38.7 33.3	436 3.1 3.1	543 4.5 3.9	さば 糸かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 鰯･鰹･宗田節 わかめ	ほうれん草 オクラ 人参	しょうが きゅうり もやし 根深ねぎ	米 きび砂糖 じゃがいも	
13 (火)	＜福島県応援献立＞ 福島県伊達市の鶏肉を使用！ ごはん　牛乳　伊達鶏ササミのトマトソース煮 マカロニサラダ　豆乳スープ	835 32.8 21.4	1122 43.7 25.5	404 4.1 1.6	475 5.5 2.0	とり肉 ベーコン あさり 豆乳	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 スナップえんどう	きゅうり キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし	米 玄米パスタ 米粉 じゃがいも	米油
14 (水)	＜愛媛県応援献立＞ 愛媛県で養殖された真鯛を使用！ ごはん　牛乳 真鯛の唐揚げ～梅ねぎおろしたれ ほうれん草のおひたし　呉汁	863 40.1 26.5	1134 50.0 31.4	426 3.2 2.7	499 4.2 3.4	まだい 糸かつお節 ぶた肉 大豆　豆腐 油揚げ みそ	牛乳 鰯･鰹･宗田節	しそ ほうれん草 人参	大根 根深ねぎ しょうが ねりうめ もやし	米 きび砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油
	※14日(水)は、中学2年生の給食は出ません。										
15 (木)	ごはん　牛乳 豚肉のごまみそ焼き　ひじきのサラダ なめこ汁　ヨーグルト	854 33.7 26.7	1172 46.1 35.6	561 4.8 2.8	652 6.3 3.5	ぶた肉 ひじき 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト 鰯･鰹･宗田節	小松菜 人参	キャベツ もやし　レモン なめこ　枝豆 根深ねぎ	米 きび砂糖 じゃがいも	白ごま ごま油
16 (金)	＜世界の料理※中華料理＞ 世界へ意識を向けてみよう！ マーボー豆腐丼　牛乳 切干大根とわかめの中華あえ 中華スープ　農業科杏仁豆腐 高校農業科の手作り	865 31.8 25.5	1124 39.6 29.9	653 7.7 3.3	751 8.9 4.0	ぶた肉 豆腐 みそ うずら卵	牛乳 わかめ	人参 にら	しょうが にんにく 根深ねぎ たけのこ きくらげ 切干大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 きび砂糖 でん粉 春雨 杏仁豆腐	米油 ごま油
19 (月)	＜ベジマンデー献立※ヴィーガン食＞ ごはん　ベジそぼろ　牛乳　ベジかき揚げ 大豆とひじきの炒め煮　みそけんちん汁 あとひきみそ大豆　笹かまの磯部揚げ	873 27.3 28.0	1180 36.6 34.7	608 6.4 3.3	779 8.4 4.2	大豆ミート 大豆 生揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん ほうれん草	しょうが とうもろこし 玉ねぎ ぶなしめじ 大根	米 米粉 きび砂糖 しらたき こんにゃく	米油
20 (火)	＜世界の料理※中華料理＞ 世界へ意識を向けてみよう！ ごはん　牛乳　チンジャオロースー 春雨サラダ　中華コーンスープ 杏仁フルーツ 旬の食材:ピーマン	867 32.3 27.5	1140 40.2 32.6	453 4.8 2.6	532 6.1 3.2	ぶた肉 ハム 卵	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 チンゲン菜	しょうが　黄桃 たけのこ　もやし きゅうり　みかん とうもろこし パイナップル にんにく　白桃 根深ねぎ	米 でん粉 春雨 きび砂糖 杏仁ゼリー	米油 ごま油

給食日計	今月の食育目標について	月平均栄養量				今月の食育（半夏生の“うどん”と“はげ団子”について）
14 回	みなさんは、食事のあいさつをきちんとしていますか？ 「食べられることが当たり前」となっている私たち。好きなものは食べて、嫌いなものを残しても、お腹がすいて仕方がない…という経験は少ないのではないでしょうか。 　食事のあいさつは、食事に対する感謝の気持ちを表現するための、とても大切な日本独自の文化です。 　「いただきます」には、命をいただくという意味が込められています。「ごちそうさまでした」には、走り回って食べ物を集めてきてくれたことへの感謝を表しています。 　今月は、「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事のあいさつを丁寧にすることを心掛け、改めて、食べられることへの感謝の気持ちを表現しましょう。	869 34.2 25.6	1160 43.7 30.9	483 5.0 2.8	581 6.4 3.6	夏至(今年は6月21日)から数えて、１１日目が半夏生（はんげしょう）です。半夏生は、半夏（はんげ）という植物の生えるころという意味で、田植えを済ませた農家が、休息をとる日です。そのため、香川県讃岐地方では、田植えの終わる半夏生のころに、田植えなどの労をねぎらうために、うどんをふるまう風習があり、半夏生が毎年７月２日ころであることから、香川県生麺事業協同組合が１９８０年にこの日を「うどんの日」と制定したようです。 　また、香川県では、昔からこの半夏の時期に、収穫したばかりの小麦粉で作った「はげ団子」をこの日に食べて、疲れをいやしていたそうです。はげ団子は、小麦粉で作った団子にあんこをつけて食べます。 ＜豆知識＞この半夏生の日の天気によって、１年の豊作を占う習慣があったそうです。半夏生の日に降る雨を半夏雨（はんげあめ）とよびます。田植えを終えた田んぼから天へ、田の神様が昇っていくのが半夏雨（はんげあめ）になったとも言われます。

※下線部の献立・食材は、高校のトップアスリート系列の生徒用です。　※食材調達の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※給食では、エビ・カニ・そば・ピーナッツは出しません。　※「清潔なハンカチ持参」「手洗いの習慣化」を徹底しましょう！