



7月の献立表

2025年

福島県立白河第二高等学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	スパゲティナポリタン	○	かにクリームコロッケ きのこサラダ 大根スープ	ベーコン、かに風味かまぼこ、かに	スパゲティ、でん粉、パン粉、上白糖、小麦粉	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん	762 kcal 32.6 g 23.5 g 3.5 g
2水	ご飯(麦)	○	ケイジャンチキン ハムとポテトの千切り炒め ごぼうサラダ 味噌汁	鶏もも肉、ロースハム、豆腐	三石昆布(だしパック)、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ペーン精麦(普通)、強化米、ポテト	778 kcal 31.7 g 23.2 g 2.2 g
3木	ぶどうぼん	○	マカロニグラタン コンソメスープ 果物(キウイフルーツ)	鶏もも肉、あさり、ベーコン	チーズ、牛乳、牛乳(学校給食用)	コッペパン(給食用)、マカロニ	878 kcal 35.4 g 27.4 g 3.9 g
4金	えびピラフ	○	ホバ「チズ」おろし わさびマヨサラダ 卵スープ	えび、ベーコン、ちくわ、たまご	チーズ、わかめ、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ペーン精麦(普通)、強化米、でん粉、上白糖	858 kcal 35.2 g 29.2 g 2.9 g
7月	ちらし寿司	○	短冊サラダ 天の川スープ 七塔ゼリー	たまご、油揚げ、ロースハム、魚めし	のり、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ペーン精麦(普通)、上白糖	721 kcal 23.2 g 13.9 g 2.5 g
8火	しょう油ラーメン	○	ごぼうステック ひじきのごまサラダ 果物(メロン)	焼き豚、なると、たまご、かに風味かまぼこ	牛乳(学校給食用)	中華めん	698 kcal 32.5 g 23.5 g 3.9 g
9水	ご飯(麦)	○	鮭のちゃんちゃん焼き わかめサラダ すまし汁	しろさけ、豆腐、たまご	わかめ、三石昆布(だしパック)、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ペーン精麦(普通)、強化米、上白糖、でん粉	733 kcal 33.0 g 16.3 g 2.6 g
10木	サドイッ	○	緑黄色野菜のガーリックオ焼き むらくもスープ	ロースハム、たまご、鶏むね肉、豆腐	チーズ、三石昆布(だしパック)、牛乳(学校給食用)	食パン(給食用)、でん粉	704 kcal 31.9 g 32.5 g 3.8 g
11金	タコライス	○	豆乳汁	豚ひき肉、たまご、鶏もも肉、豆腐、豆乳	チーズ、三石昆布(だしパック)、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ペーン精麦(普通)、強化米	904 kcal 43.4 g 33.5 g 2.1 g
14月	紫黒米ごはん	○	塩バジルの唐揚げ ブロッコリー炒め 蒟蒻のオイスター炒め じゃが芋の味噌汁	鶏もも肉、ロースハム、卵、油揚げ	わかめ、三石昆布(だしパック)、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ペーン精麦(普通)、強化米、薄力粉、でん粉、こんにやく、ホシホハヒ、紫黒米	747 kcal 33.4 g 19.7 g 2.4 g
15火	かき玉うどん いなり寿司	○	小魚入りかき揚げ 胡麻和え フルツナタデココ	たまご、鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ、しらす	牛乳(学校給食用)、精白米	うどん、油、かたくり粉、薄力粉、上白糖	882 kcal 31.3 g 32.9 g 3.6 g
16水	ご飯(麦)	○	さわらごみ味噌漬け ラーメンサラダ 麻婆茄子 なめこ汁	ロースハム、たまご、豚ひき肉、豆腐、さわら	三石昆布(だしパック)、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ペーン精麦(普通)、強化米、生中華、でん粉	858 kcal 37.6 g 27.1 g 3.1 g
17木	ピタパン	○	チリコンカン ハムカツ ポテトサラダ わかめスープ	大豆、鶏ひき肉、豚ひき肉、ハム、ロースハム、たまご	わかめ、牛乳(学校給食用)	小麦粉、ポテト、上白糖、パン粉	829 kcal 37.0 g 38.9 g 2.4 g
18金	夏野菜カレー	○	蒟蒻サラダ カリカリ	豚もも肉、ちくわ	海藻サラダ、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、強化米、切断無圧ペーン精麦(普通)、ポテト、こんにやく、ぶどう糖、果糖液糖	810 kcal 25.7 g 21.0 g 2.8 g

7月 給食だより

旬の野菜を食べよう！

ファストフードを
栄養バランスの
よい食事に♡

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



七タに そうめんを

7月7日の七タにそうめんを食べると病気になるといわれています。夏場の食欲が落ちる時でも、冷たいそうめんはのどごしもよく食べやすいので、おかずなどを工夫して栄養バランスが偏らないように上手に利用しましょう。



夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



©少年写真新聞社2023

ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。



©少年写真新聞社2023

ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分の摂り過ぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

©少年写真新聞社2023