

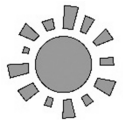


給食だより



中学校

梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。夏は気温や湿度が高くなり、食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりしてしまいがちです。毎日元気に過ごすためにも、生活リズムを整え、3食しっかりと食べるようにしましょう。



夏を元気に過ごすための食生活



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含んでいて、体の熱を逃がす働きがあります。また、ビタミン類も豊富に含まれているので、疲労回復、夏バテ予防になります。

代表的な夏野菜



たんぱく質を摂ろう

暑い夏は食事がそうめんだけなどになってしまいがちです。蒸し鶏や納豆、豆腐など、夏でもさっぱりと簡単に食べられるものを上手に食事に取り入れて、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。



こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に水分補給をしましょう。普段の水分補給は、砂糖を含まない水かお茶にしましょう。運動前には200mlの水分補給を行い、たくさん汗をかく場合は、塩分を補給できるスポーツドリンクを飲むのもよいでしょう。



冷たいものの摂りすぎに注意

冷たい飲み物やアイスクリームがおいしい季節ですが、食べすぎには注意です。冷たいものを摂りすぎると胃が弱って消化機能が落ち、食欲低下の原因になります。常温のものや、温かいものも摂るようにしましょう。



間食(補食)の摂り方

① 時間と量を決めてから食べよう

時間は食事に影響のない時間帯にしましょう。量を決めずに食べ始めるとだらだらとたくさん食べてしまいがちなので、食べ始める前に量を決めるのがおすすめです。

② 食品表示を確認しよう

食べる量を決めるときに、食品表示を確認してみましょう。エネルギーは200kcal程度が理想的です。また、不足しがちな鉄やカルシウムを補えるものを選びましょう。

★例えば…ヨーグルト・チーズ・小魚せんべい・プルーンなど

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「^{とうがん}冬瓜スープ」です。



【材料(4人分)】

- 冬瓜・・・200g
- ベーコン・・・60g
- 乾燥しいたけ・・・3g
- にんじん・・・30g
- ほうれん草・・・40g
- 中華だし・・・小さじ1強
- 塩・・・小さじ1/4弱
- こしょう・・・少々
- 水・・・550ml

【作り方】

- ① 乾燥しいたけを水で戻し、千切りにする。
- ② 冬瓜とにんじんはいちょう切り、ベーコンは短冊切り、ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ③ 鍋にベーコン、塩、こしょうを入れ空炒りしたら、水と中華だしを加える。
- ④ にんじん、しいたけ、冬瓜、ほうれん草の順に鍋に加え、火が通ったらできあがり。

◆その他の給食レシピも

こちらからぜひご覧ください →





7月献立予定表



日曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食		
		肉・魚・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海苔等	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂					
1 水	ご飯		お魚ランチ		いわし	牛乳	にんじん	キャベツ うめ	ご飯	油		
			イワシ梅煮	豚肉	昆布		きゅうり こぼろ	じゃがいも	ごま油		837 kcal	
			塩昆布和え	豆腐			こんにゃく ねぎ	砂糖		30.4 g		
			豚汁	みそ			だいこん	でん粉		24.1 g		
2 木	食パン チョコ大豆 クリーム		チリコンカン	豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン ゼリー	油		823 kcal	
			花野菜サラダ	いんげん豆		ブロッコリー	にんにく コーン	じゃがいも 砂糖	ルウ	ゼリー	32.0 g	
			マンゴーアセロラゼリー	えんどう豆			カリフラワー	チョコ大豆クリーム	ドレッシング		32.6 g	
3 金	ご飯		たれカツ	豚肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり	ご飯	油		864 kcal	
			ナムル	ベーコン		ほうれん草	とうがん	砂糖	ごま油		29.3 g	
			冬瓜スープ				しいたけ	パン粉	ごま		27.0 g	
6 月	ご飯		七夕献立		油揚げ	牛乳	ほうれん草	だいこん もやし	ご飯	ごま		
			星型ハンバーグおろしソースがけ	なると	のり	にんじん	キャベツ	そうめん		ゼリー	835 kcal	
			のり和え 七夕汁	鶏肉			たけのこ	砂糖			31.3 g	
			七夕ゼリー	豚肉			ねぎ たまねぎ	ゼリー			22.9 g	
7 火	メープル トースト		ポトフ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン	ごま油		846 kcal	
			チンゲンサイソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ だいこん	じゃがいも			33.9 g	
				生揚げ		チンゲンサイ	しめじ				31.4 g	
8 水	大麦ご飯		夏野菜カレー	豚肉	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	大麦 ご飯	ルウ		906 kcal	
			スパゲティソテー	ベーコン		にんじん	なす 枝豆 コーン	スパゲティ	油	ゼリー	27.5 g	
			マスカットゼリー				にんにく しょうが	ゼリー	ドレッシング		25.6 g	
9 木	バーガーパン		セレクト給食		ベーコン	牛乳	アスパラガス	たまねぎ	パン 砂糖	油		
			メンチカツor黄金カレイフライ ソース	鶏肉		にんじん	コーン	じゃがいも				
			アスパラとベーコンのソテー	豚肉		パセリ	キャベツ	でん粉				
			ラビオリスープ	カレイ				小麦粉				
10 金	セルフ 豚キムチ丼 (ご飯)		豚キムチ丼の具	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご もやし	ご飯 砂糖	ごま油		800 kcal	
			わかめスープ	豆腐	カタクチワシ	にら	こんにゃく にんにく	でん粉	ごま		28.7 g	
			小魚	わかめ			しょうが はくさい	じゃがいも			20.5 g	
13 月	ご飯		塩(えん)ジョイランチ		鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	ご飯 砂糖	油		
			ジャージャン豆腐	生揚げ		さやいんげん	しいたけ	でん粉		冷凍 みかん	904 kcal	
			ポークしゅうまい②	豚肉			しょうが キャベツ	パン粉			35.7 g	
			冷凍みかん	みそ			みかん たけのこ	小麦粉			25.9 g	
14 火	はちみつパン		県産豚肉コロッケ ソース	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ 枝豆	パン マカロニ	油		887 kcal	
			マカロニソテー	豚肉 ツナ			コーン	小麦粉 砂糖	ルウ		31.3 g	
			枝豆のポターージュ	いんげん豆			たまねぎ	じゃがいも	ドレッシング		34.5 g	
15 水	ご飯		さつきランチ		モロ	牛乳	にんじん	だいこん	ご飯	油		
			モロスタミナ焼き 切干大根の煮つけ	油揚げ	わかめ	さやいんげん	しいたけ	砂糖		ゼリー	840 kcal	
			かんぴょうのみそ汁	豆腐			かんぴょう	じゃがいも			35.3 g	
			とちおとめゼリー	みそ			たまねぎ	ゼリー			18.1 g	
16 木	牛乳パン		オムレツ	卵	牛乳	トマト	なす たまねぎ	パン 砂糖	油		817 kcal	
			ラタトゥイユ	鶏肉		にんじん	にんにく コーン	じゃがいも			37.3 g	
			鶏肉のコンソメ煮				マッシュルーム	でん粉			33.6 g	
17 金	ご飯		キーマカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	ご飯	ルウ		942 kcal	
			ほうれん草ソテー	大豆		トマト	にんにく コーン	ゼリー	油	ゼリー	32.1 g	
			シークワサーゼリー			ほうれん草	しょうが キャベツ				27.6 g	



・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー・830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
3.0g