



# 給食だより



梅雨が明けるといよいよ本格的な夏の始まりです。暑くなると体力を使い、体調を崩しやすくなります。食事・睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。特に、1日の始まりである朝ごはんは毎日食べましょう。

## ～夏を元気に過ごすための食生活～

### ① 朝・昼・夕の3回の食事をバランスよく食べる

主食、主菜、副菜、汁物がそろると栄養のバランスがよくなります。肉・魚・卵などのたんぱく質、野菜・果物などのビタミン、海藻や小魚などのミネラルを意識して、食事に取り入れましょう。



### ② 旬の野菜や果物を食事に取り入れる

夏が旬の野菜や果物には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃ、きゅうり、なす、とうもろこし、メロン、すいかなどがあり、夏バテ防止に効果的なビタミン類や水分が豊富に含まれています。

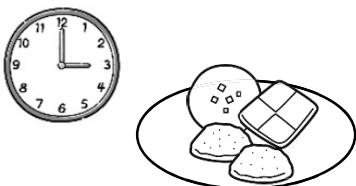


### ③ こまめな水分補給

のどが渇く前に少しずつこまめに水分補給をしましょう。暑いからといって甘い清涼飲料水をたくさん飲んでしまうと大量の糖分を摂取してしまうことになり、代謝異常をおこしてしまう場合もあります。通常の水分補給は水やお茶にしましょう。

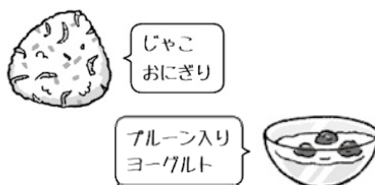
## 間食について考えよう

### 時間と量を決めて食べる



炭酸飲料やジュースを水代わりに飲んだり、お菓子をダラダラと時間を決めずに食べたりすると虫歯や肥満になる心配があります。時間と量を決めて食べましょう。

### 不足しがちな栄養素をとる



カルシウムや鉄は不足しがちな栄養素です。カルシウムを多く含む小魚・乳製品(チーズ・ヨーグルト等)や鉄を多く含む食品(プルーン等)を選ぶようにしましょう。

### 食品表示を見ながら

### 食品を選ぶ

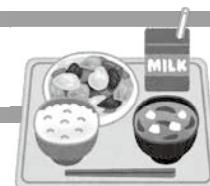


名称〇〇〇  
原材料名〇〇〇  
エネルギー〇kcal

洋菓子やスナック菓子のような食品は炭水化物と脂質がたくさん含まれており、高エネルギーのものが多いです。市販のお菓子や飲み物は食品表示をチェックしましょう。

### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「ナムル」です。



### 【材料(4人分)】

もやし……………200g  
きゅうり……………120g  
にんじん……………40g  
いりごま……………6g  
ごま油……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4

### 【作り方】

- ① きゅうり、にんじんを千切りにする。
- ② もやし、にんじんは茹で、冷水で冷やした後、水気をとる。
- ③ きゅうりと②をいりごま、ごま油、塩で和えて出来上がり。



# 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・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	木	牛乳パン	チキンナゲット③ キャベツとコーンのサラダ ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン きゅうり もやし	パン ワンタン	ドレッシング		768kcal 36.0g 32.6g	
2	金	ご飯	サバの塩焼き 即席漬け 豚汁	サバ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ご飯 じゃがいも	油 ごま		829kcal 35.0g 24.1g	
5	月	ご飯	八宝菜 ポークしゅうまい②	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ 枝豆 キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	ご飯 でん粉 しゅうまいの皮	油		850kcal 37.9g 22.1g	
6	火	バターロール	<b>七夕献立</b> 星型ハンバーグ ケチャップソースがけ ブロッコリーサラダ 七夕春雨スープ 七夕デザート	豚肉 ベーコン なると 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト にら	たまねぎ もやし コーン きくらげ	パン 砂糖 春雨 ゼリー	ドレッシング	ゼリー	779kcal 30.5g 33.0g	
7	水	ご飯	アジフライ ソース きゅうりのココロ漬け 筑前煮	アジ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ れんこん	ご飯 砂糖 パン粉	油 ごま油		899kcal 34.2g 26.1g	
8	木	食パン チョコクリーム	ブラウンシチュー アンサンブルエッグ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 マッシュルーム	パン チョコクリーム じゃがいも	油 ルウ		850kcal 29.7g 39.2g	
9	金	ご飯	<b>塩(えん)ジョイランチ</b> 冷奴 しょうゆ 切干大根の煮つけ じゃがいものピリ辛煮	鶏肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやえんどう さやいんげん	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん こんにゃく ごぼう	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	豆腐	878kcal 31.3g 23.8g	
12	月	ご飯	<b>旬のお魚ランチ</b> イワシごまみそ煮 五目煮 けんちん汁	イワシ 大豆 さつまあげ みそ 豆腐 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	ご飯 里芋 砂糖	油 ごま		835kcal 33.1g 22.8g	
13	火	黒パン	ハムチーズピカタ 枝豆サラダ 野菜のココロコソスープ	ベーコン 卵 ハム ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり 枝豆	パン じゃがいも	ドレッシング		780kcal 30.6g 34.0g	
14	水	大麦ご飯	夏野菜カレー ほうれん草ソテー	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	たまねぎ キャベツ なす 枝豆 コーン しょうが にんにく	大麦 ご飯	油 ルウ		850kcal 27.0g 25.3g	
15	木	コッペパン (スライス)	白身魚フライ ソース ミニトマト② 肉団子のケチャップ煮 アセロラゼリー	ホキ 肉団子	牛乳	にんじん ミニトマト さやいんげん	たまねぎ しめじ コーン	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	ゼリー	791kcal 31.2g 25.5g	
16	金	ご飯	麻婆野菜 春雨サラダ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ なす きゅうり しょうが にんにく	ご飯 砂糖 春雨	ごま油		837kcal 26.2g 24.2g	
19	月	ご飯	<b>さつきランチ</b> 鶏肉のにらソースがけ ナムル かきたま汁	鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり かんぴょう もやし しょうが にんにく	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま		850kcal 37.0g 26.8g	
20	火	セルフドック (コッペパン)	ソーセージ ケチャップ&マスタード 冬瓜入りポトフ はちみつレモンゼリー	ソーセージ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 冬瓜	パン ゼリー じゃがいも		ゼリー	873kcal 34.0g 37.3g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー840kcal:たんぱく質31g:脂質27g: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  
2.8g