

# 7月 給食だより

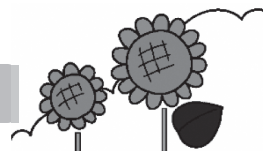


中学校

梅雨があけるといよいよ夏本番ですね。夏は気温と湿度が高く、食欲がなくなり、体もだるくなったりします。また、夏休みに入ると、生活リズムがくずれやすくなります。夏を元気にのりきるために、規則正しい生活と主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

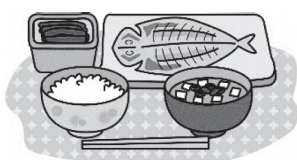
## 夏の食生活

夏を健康に過ごすために・・・



暑いからといって、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていませんか？暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がかたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。夏を健康に過ごすためにも、夏の食生活にも気をつけましょう。

### しっかり食べよう！ 朝ごはん



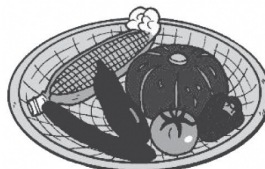
朝ごはんは1日の活動のエネルギー源です。朝食を食べないと、勉強も運動もはかどりません。必ず食べるようにしましょう。

### のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！



清涼飲料水には、砂糖がたくさん入っているので、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。のどがかわいたら、甘くない麦茶や牛乳を飲みましょう。

### 夏野菜をたくさん 食べよう！



夏野菜には、ビタミン、ミネラルが豊富です。また、水分も多く含んでいるので、食べることで水分補給にもなります。

### たんぱく質を しっかりとろう！



たんぱく質が不足すると、体力が落ちてしまい、バテやすくなります。卵、肉、魚、大豆製品などをしっかり食べましょう。

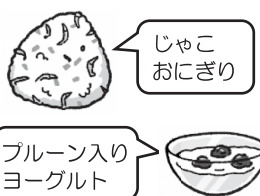
## 間食 について

間食をとる時、みなさんはどのようなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとってあげばよいのかを考えましょう。

### ① 時間と量を 決めて食べる



### ② 不足しがちな 栄養素をとる (カルシウムなど)



### ③ 食品表示を 見ながら選ぶ



### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「**青菜としめじのごま炒め**」です。

#### 【材料 (4人分)】

小松菜……………140g  
しめじ……………30g  
油あげ……………20g  
いりごま……………3g  
油……………小さじ1/2  
だしの素……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1/2  
しょうゆ……………小さじ1/2  
酒……………小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① 小松菜は5cm幅、しめじはほぐし、油あげは油抜きをして1/2にカットし5mm短冊にする。
- ② 油で小松菜、しめじ、油揚げを炒め、調味料で味をととのえる。
- ③ 最後にいりごまをかけて出来上がり。

※小松菜のかわりに、季節の青菜を使ってもおいしいです。





# 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<br>直送品 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質      | 朝食 |  |
|----|----|---|--------------------------------------|------------------|----------------------------|---|--------------------------------------|-------------------|-----------|---------------------------|----|--|
|    |    |   | 肉・魚・卵<br>豆・豆製品                       | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜                      | その他の野菜<br>果物                                      | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                     | 油脂                |           |                           |    |  |
| 3  | 月  | ご飯<br>塩(えん)ジョイランチ<br>ピリ辛肉じゃが<br>和風和え<br>冷奴 しょうゆ                 | 鶏肉<br>みそ<br>豆腐                       | 牛乳               | にんじん<br>いんげん<br>ほうれん草      | たまねぎ<br>こんにゃく<br>ごぼう<br>もやし                       | ご飯<br>じゃがいも<br>砂糖                    | 油<br>ドレッシング       | 豆腐        | 866kcal<br>32.0g<br>20.9g |    |  |
| 4  | 火  | 牛乳パン<br>お魚ランチ<br>パサフライ ソース<br>コールスロー<br>ミネストローネ<br>アセロラゼリー      | バス<br>ひよこ豆<br>えんどう豆<br>いんげん豆<br>ベーコン | 牛乳               | にんじん<br>パセリ<br>トマト         | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>コーン<br>にんにく               | パン 砂糖<br>小麦粉<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>ゼリー | 油                 | ゼリー       | 805kcal<br>25.2g<br>35.8g |    |  |
| 5  | 水  | セルフ<br>ピビンバ<br>(ご飯)<br>ピビンバの具(肉炒め・ナムル)<br>冬瓜スープ                 | 豚肉<br>ベーコン                           | 牛乳               | にんじん<br>ほうれん草              | ぜんまい<br>にんにく<br>もやし<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>しょうが       | 冬瓜<br>ご飯<br>砂糖                       | 油<br>ドレッシング<br>ごま |           | 844kcal<br>33.1g<br>26.3g |    |  |
| 6  | 木  | セルフドック<br>(コッペパン)<br>ソーセージ ケチャップ&マスタード<br>ポイルキャベツ<br>鶏肉のコンソメ煮   | ソーセージ<br>鶏肉                          | 牛乳               | にんじん                       | キャベツ<br>コーン<br>たまねぎ<br>マッシュルーム                    | パン<br>じゃがいも                          | 油                 |           | 845kcal<br>38.6g<br>40.1g |    |  |
| 7  | 金  | ご飯<br>七夕献立<br>星型ハンバーグおろしソースがけ<br>ブロッコリーのごま和え<br>そうめん汁 七夕デザート    | 鶏肉<br>豚肉<br>なると                      | 牛乳               | にんじん<br>ブロッコリー<br>ほうれん草    | たまねぎ<br>にんにく<br>きゅうり<br>だいこん<br>たけのこ              | ご飯<br>砂糖<br>そうめん<br>ゼリー              | ごま<br>ドレッシング      | ゼリー       | 895kcal<br>33.6g<br>23.2g |    |  |
| 10 | 月  | 大麦ご飯<br>夏野菜カレー<br>青菜としめじのごま炒め<br>ヨーグルト                          | 豚肉<br>油揚げ                            | 牛乳<br>ヨーグルト      | かぼちゃ<br>にんじん<br>小松菜        | たまねぎ 枝豆<br>コーン<br>にんにく<br>なす<br>しめじ<br>しょうが       | ご飯<br>大麦<br>砂糖                       | 油<br>ルウ<br>ごま     | ヨーグルト     | 919kcal<br>30.8g<br>27.9g |    |  |
| 11 | 火  | さつきの舞<br>米粉パン<br>ペンネマカロニのミートソース煮<br>アスパラとベーコンのソテー               | 豚肉<br>ベーコン                           | 牛乳               | にんじん<br>トマト<br>アスパラガス      | たまねぎ<br>にんにく<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>しょうが<br>コーン | パン<br>米粉<br>マカロニ                     | 油                 |           | 870kcal<br>33.0g<br>32.9g |    |  |
| 12 | 水  | セルフ<br>中華丼<br>(ご飯)<br>中華丼の具<br>揚げギョーザ②                          | なると<br>いか 豚肉<br>鶏肉<br>うずらの卵          | 牛乳               | にんじん<br>きぬさや<br>にら         | キャベツ<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>しょうが              | ご飯<br>でん粉<br>小麦粉                     | 油                 |           | 954kcal<br>36.2g<br>32.3g |    |  |
| 13 | 木  | 食パン<br>キャラメルクリーム<br>ポークビーンズ<br>ほうれん草ソテー<br>冷凍みかん                | 豚肉<br>大豆                             | 牛乳               | ほうれん草<br>にんじん<br>トマト       | グリーンピース<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン<br>みかん             | パン<br>砂糖<br>キャラメルクリーム<br>じゃがいも       | ルウ<br>油           | 冷凍<br>みかん | 800kcal<br>33.1g<br>26.2g |    |  |
| 14 | 金  | ご飯<br>サバカレー醤油焼き<br>磯煮<br>豚汁                                     | サバ<br>あさり<br>さつま揚げ<br>みそ 豚肉<br>豆腐    | 牛乳<br>ひじき        | いんげん<br>にんじん               | だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ<br>こんにゃく                        | ご飯<br>砂糖<br>じゃがいも                    | 油                 |           | 901kcal<br>33.8g<br>30.1g |    |  |
| 17 | 月  | 海の日   |                                      |                  |                            |   |                                      |                   |           |                           |    |  |
| 18 | 火  | メープル<br>トースト<br>ポトフ<br>マカロニソテー<br>セノビーゼリー                       | 鶏肉<br>ベーコン<br>ウィンナー                  | 牛乳               | にんじん<br>小松菜                | たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ                              | パン<br>ゼリー<br>じゃがいも<br>マカロニ           | 油<br>ドレッシング       | ゼリー       | 829kcal<br>30.0g<br>31.1g |    |  |
| 19 | 水  | ご飯<br>さつきランチ<br>モロ磯辺フライ ソース<br>五目きんぴら<br>かんぴょうの卵とじ汁<br>とちおとめゼリー | モロ<br>みそ<br>さつま揚げ<br>卵               | 牛乳<br>青のり        | にんじん<br>にら<br>いんげん         | ごぼう<br>たまねぎ<br>こんにゃく<br>かんぴょう                     | ご飯<br>パン粉<br>小麦粉<br>砂糖<br>ゼリー        | 油<br>ごま<br>ごま油    | ゼリー       | 890kcal<br>35.8g<br>24.3g |    |  |
| 20 | 木  | コッペパン<br>(スライス)<br>スラッピージョー<br>チキンナゲット②<br>ベーコンと野菜のコンソメスープ      | 豚肉<br>鶏肉<br>ベーコン                     | 牛乳               | にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>ピーマン | たまねぎ<br>キャベツ                                      | パン<br>砂糖<br>小麦粉<br>でん粉<br>じゃがいも      | 油                 |           | 782kcal<br>33.6g<br>30.2g |    |  |

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー860kcal:たんぱく質32g: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  
2.8g