

◎今月の目標
「季節の食べ物をしよう」

中学校

日曜日	こんだてめい	体をつくるものになる食べ物		体の調子を整えるものになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		備考
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 火	ソフトめん					ソフトめん		780Kcal
	トマトソース		鶏肉・大豆	にんじん・トマト パセリ	にんにく・たまねぎ マッシュルーム	小麦粉・砂糖	油	
	牛乳	牛乳						
	野菜チップス				ごぼう	さつまいも・でん粉 小麦粉	油	
2 水	ごはん					米		755Kcal
	牛乳	牛乳						
	さばのレモンソースがけ		さば		しょうが・レモン	でん粉・小麦粉 砂糖	油	
	キャベツのおかか炒め		かつお節	にんじん・こまつな	キャベツ		油	
3 木	みそ汁	わかめ	豆腐・油揚げ みそ		たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		29.1g
	黒糖入りロールパン					パン・黒砂糖		
	牛乳	牛乳						
	オムレツ		卵			でん粉	油	
4 金	ラタトゥイユ			ピーマン・トマト	なす・ズッキーニ たまねぎ・にんにく		油・オリーブ油	30.1g
	ツナチャウダー	牛乳	かつお ベーコン・大豆	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	クリーム・油 バター	
	ごはん					米		
	牛乳	牛乳						
7 月	とりたまそぼろ		鶏肉・卵	にんじん	たけのこ・えだまめ しょうが	砂糖	油	751Kcal
	たららのつみれ汁		たら・油揚げ	にんじん・こまつな	だいこん・根深ねぎ えのきだけ しょうが	砂糖・でん粉		
	ごはん			七夕献立		米		
	牛乳	牛乳						
8 火	星のコロッケ		鶏肉・豚肉		たまねぎ	じゃがいも・砂糖 パン粉・小麦粉	油	23.2g
	キャベツのみそ炒め		鶏肉・みそ	にんじん	しょうが・キャベツ		ごま油	
	すまし汁		豆腐・かまぼこ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ			
	七夕ゼリー	寒天	豆乳		レモン・メロン	水あめ・砂糖		
9 水	りんごチップ入りロールパン				りんご	パン・砂糖		770Kcal
	牛乳	牛乳						
	スパゲッティナポリタン		ウィンナー	ピーマン・にんじん パセリ・トマト	にんにく・たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油・オリーブ油	
	肉団子と野菜のスープ		鶏肉・豚肉・大豆	にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	油	
10 木	ごはん					米		813Kcal
	牛乳	牛乳						
	かつおと大豆の ねぎソース和え		かつお・大豆		根深ねぎ・しょうが にんにく	でん粉・砂糖	油	
	夏野菜のすいとん汁		鶏肉	かぼちゃ・葉ねぎ	とうがん・しいたけ	小麦粉		
11 金	マーガリン入りロールパン					パン・砂糖	マーガリン	33.7g
	牛乳	牛乳						
	ハンバーグ		鶏肉・豚肉・大豆	トマト	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 でん粉	油	
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ・コーン		油	
12 土	チキンピーズ		鶏肉・大豆	にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・しめじ	砂糖	油	
	麦ごはん					米・麦		
	夏野菜カレー		鶏肉・大豆	にんじん・トマト	たまねぎ・なす コーン・にんにく しょうが・りんご	じゃがいも・小麦粉	油	
	牛乳	牛乳						
13 日	ツナと野菜のソテー		かつお	ほうれんそう にんじん	キャベツ・にんにく		油	29.9g
	ごはん			沖縄料理		米		
	牛乳	牛乳						
	ゴーヤチャンプルー		豚肉・豆腐・卵 かつお節		しょうが・もやし にがうり		油・ごま油	
14 月	もずくとワンタンのスープ	もずく	鶏肉	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しょうが	小麦粉	油・ごま油	31.0g
	パインゼリー				パインアップル	砂糖		
	角型食パン					パン		
	チョコ大豆クリーム	脱脂粉乳	大豆			砂糖	油・ココア	
15 火	牛乳	牛乳						855Kcal
	たららのさくさくフライ		たら			コーンフレーク パン粉・小麦粉	油	
	マカロニソテー		かつお	ほうれんそう トマト	キャベツ・にんにく	マカロニ	油	
	コーンミルクスープ	牛乳	鶏肉	にんじん・パセリ	コーン・たまねぎ	じゃがいも	油	

今月の
地産産の野菜

- 根深ねぎ
- たまねぎ
- ピーマン
- じゃがいも
- なす
- キャベツ

7月7日は
七夕です

日曜日	こんだてめい	体をつくるものになる食べ物 無機質	たんぱく質	体の調子を整えるものになる食べ物 カロテン	ビタミンC	エネルギーのもとになる食べ物 炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質	備考
16	ごはん					米		825Kcal	給食の日
	牛乳	牛乳							
	鶏肉のお茶ソース和え		鶏肉	せん茶	たまねぎ	でん粉・小麦粉 砂糖	油		
	水	モロヘイヤとはるさめのスープ		ベーコン・豆腐 かまぼこ	モロヘイヤ にんじん	もやし	はるさめ		
17	冷凍みかん							778Kcal	
	玄米入りロールパン					パン・玄米・砂糖			
	牛乳	牛乳							
	木	かぼちゃとウィンナーのグラタン	牛乳・チーズ	ウィンナー	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ	小麦粉		
	ABCスープ		鶏肉	ほうれんそう にんじん	キャベツ	マカロニ じゃがいも	油		

7月18日(金) 終業式 (給食はありません)



夏休み (7/19~8/25)



8月26日(火) 始業式 (給食はありません)

8/27	焼肉丼	焼肉丼にして食べよう!						766Kcal	
	ごはん					米			
	焼肉丼の具		豚肉	にら・にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし りんご	砂糖	油・ごま油		
	水	牛乳	牛乳						
28	白玉団子汁		鶏肉・油揚げ	にんじん	だいこん・しいたけ 根菜ねぎ	白玉粉・でん粉		33.0g	
	アーモンド小魚	煮干し				砂糖	アーモンド ごま		
	ナン型パン					パン			
	木	ピーンズドライカレー		豚肉・大豆 ひよこまめ	にんじん・トマト	しょうが・にんにく たまねぎ グリーンピース	小麦粉・砂糖		
29	牛乳	牛乳						36.8g	
	マカロニと野菜のスープ		ウィンナー	にんじん	にんにく・たまねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも	油		
	ごはん					米			
	金	チキンチキンごぼう		鶏肉		しょうが・ごぼう えだまめ	でん粉・小麦粉 砂糖		
29	夏野菜のみそ汁		豆腐・油揚げ みそ	かぼちゃ・葉ねぎ	とうがん・たまねぎ			27.8g	
	ももゼリー				もも	砂糖			

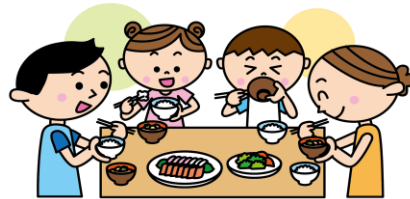
7・8月の旬の食材：えだまめ・すいか・トマト・なす・桜えび など

*都合により献立を変更する場合があります。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



トマトの色

赤いトマトは、ビタミンCが豊富です。また、糖質も低く、ダイエットにもおすすめです。

緑色のトマトは、ビタミンEが豊富です。また、糖質も低く、ダイエットにもおすすめです。

黄色のトマトは、ビタミンAが豊富です。また、糖質も低く、ダイエットにもおすすめです。

いろいろな料理でおいしく食べよう!

トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる