



7月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			熱量 蛋白質	脂質 食塩相当量	行事
				かや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1月	ご飯	○	(ミルクココア) いわしのみぞれ煮 高野豆腐と野菜のソテー 鶏ごぼう汁	米 ごま油	牛乳 いわし 高野豆腐 鶏肉	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 生姜 ごぼう ねぎ	784 29.8	23.8 2.4	
2火	ねぎ塩豚丼	○	ザーサイスープ ヨーグルト	米 ごま 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ もやし 青梗菜 ねぎ 人参 きくらげ ザーサイ ほうれん草	768 29.3	19.2 2.4	
3水	焼きそば	○	マーラーカオ ごま風味大根サラダ プリン	中華麺 ごま油 プリン	牛乳 豚肉 なた ハム ちくわ かつお節	人参 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 大根	767 24.7	26.6 3.1	
4木	ご飯	○	マーボーなす ポークシューマイ ワカメスープ	米 油 春雨 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	なす 人参 ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ニラ しょうが にんにく コーン	775 26.5	18.8 2.9	
5金	ミルクロール	○	星形ハンバーグ シャリアピンソース パリパリサラダ コンソメスープ 七夕クレープ	パン バター ごま油 クルトン クレープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 人参 コーン	816 29.2	30.4 2.8	七夕 献立
8月	ご飯	○	鶏つくね 肉じゃが春雨 ニラ玉味噌汁	米 油 じゃがいも 春雨 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	人参 玉ねぎ ニラ グリーンピース	815 28.7	20.6 2.6	
9火	冷やしうどん	○	野菜のかき揚げ 焼肉サラダ オレンジ	うどん 油 ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ 青梗菜 もやし 人参 キャベツ しょうが オレンジ	788 26.2	26.1 3	
10水	ソーセージバーガー	○	スライスチーズ かんきつサラダ 豆とウインナーのスープ ももゼリー	パン オリーブ油 マカロニ ゼリー	牛乳 ソーセージ チーズ 白いんげん	人参 キャベツ きゅうり みかん缶 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	789 32.3	31.6 3.1	
11木	麦ご飯	○	夏野菜カレー ブロッコリとツナのサラダ ミニデザート	米 麦 油 砂糖 ごま ゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 なす パプリカ かぼちゃ ブロッコリ コーン キャベツ	831 26.4	22.8 2.6	
12金	メープルトースト	○	ミートボール(ラウトウイユソース) 玄米入りサラダ ジュリエンヌスープ	パン マーガリン メープルシロップ 玄米 砂糖	牛乳 豚肉 ハム ウインナ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 大根 ピーマン	771 24.6	31 2.7	
16火	くきわか玉丼	○	水ギョーザスープ スティックアイス(抹茶)	米 砂糖 ごま油 アイス	牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐 なた 豚肉	人参 ほうれん草 きくらげ 玉ねぎ 小松菜	841 31.2	20.8 2	
17水	テーブルロール	○	焼きキャベツメンチ カポナータ 青菜のスープ	パン オリーブ油 マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ハム	玉ねぎ 人参 セロリ なす かぼちゃ トマト キャベツ 小松菜 コーン	799 29.9	33.5 2.5	
18木	ご飯	○	さばのねぎ塩焼き じゃがいもの味噌汁 ひじきのそぼろサラダ	米 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 さば 豚肉	人参 もやし 小松菜 玉ねぎ にんにく	796 27.3	26.9 2.3	
19金	2年D組リクエスト キムチご飯	ジョ ア	鶏のから揚げ 野菜サラダ カクテルゼリーのサイダーポンチ	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 ゼリー サイダー	ジョア 豚肉 鶏肉	人参 きゅうり キャベツ レタス コーン しょうが パイン缶 みかん缶 黄桃缶	763 26.3	18.9 2.7	終業式
中学生の基準値			エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g		脂質 23.1g	塩分 2.5g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

【食育コラム】 夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといえます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。

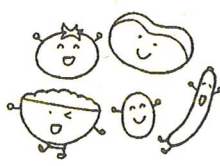
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



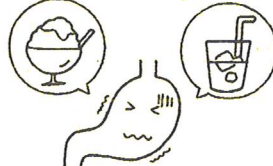
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとみましょう。

休みの日も 牛乳を 飲もう!



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



【給食食材についてのお知らせ】

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：千葉県、北海道 玉ねぎ：兵庫県、香川県 しょうが：高知県 じゃがいも：静岡県、北海道 にんにく：青森県 もやし：栃木県 ごぼう：群馬県、茨城県 きゅうり：秋田県 オレンジ：アメリカ ニラ：栃木県 レタス：長野県 ピーマン：北海道、青森県 大根：青森県、北海道 なす：岩手県、栃木県 セロリ：長野県 パプリカ：韓国 キャベツ：群馬県、長野県 ほうれん草：栃木県 長ねぎ：青森県、茨城県 青梗菜：茨城県、静岡県