



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 肪 塩 分	行 事
				カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
3 月	ご飯	○	ユーリンチー 三色和え わかめスープ 新生酪農のヨーグルト	米 はちみつ ごま油 片栗粉 油 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	ねぎ しょうが にんにく 人参 もやし ブロccoli 玉ねぎ コーン	814 33.3	22 2.3	
4 火	ご飯	○	さばの文化干し カレー肉じゃが ニラ玉味噌汁	米 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 サバ 豆腐 豚肉 卵	人参 玉ねぎ ニラ グリーンピース	804 35.1	20.8 2.8	
5 水	テーブルロール	○	焼きメンチ ポークビーンズ コンソメスープ	パン じゃがいも 砂糖 油 クルトン	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	玉ねぎ 人参 セロリ コーン パセリ	791 31.3	29.4 2.9	
6 木	ねぎ塩豚丼	○	水ギョーザスープ レモンゼリー	米 油 ごま油	牛乳 豚肉 なた	ねぎ もやし しょうが 人参 にんにく 青梗菜 きくらげ 玉ねぎ ほうれん草	793 29.5	19.7 2.4	
7 金	コッペパン ブルーベリージャム	○	星形ハンバーグ チキンのコルスロー かぼちゃのスープ セタクレープ	パン 油 ジャム クレープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ	773 27.9	30.7 2.6	セタ
10 月	ご飯	○	あじの南蛮焼き 炒り鶏 なすの味噌汁 ヨーグルト風ムース	米 油 砂糖 こんにゃく	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 油揚げ	人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ なす ねぎ グリーンピース	792 32.5	21.8 2.3	
11 火	冷やし中華	○	枝豆&子持ちししやもフリッター ごま風味大根サラダ ベビーパイン	中華めん 油	牛乳 ハム 卵 ちくわ かつお節 ししやも	きゅうり もやし 枝豆 人参 大根 小松菜 パイン	745 28.4	23.7 2.8	
12 水	ご飯	○	和風ハンバーグおろしソース キャベツの酢醤油和え 小松菜の味噌汁	米 砂糖 油	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	大根 きゅうり 人参 キャベツ 小松菜 ねぎ	764 27.5	20.4 2.4	
13 木	ご飯	○	棒ギョーザ 豚ニラピリ辛炒め 青梗菜のスープ	米 ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ ニラ 青梗菜 コーン にんにく しょうが	777 26.9	20.1 2.2	
14 金	黒糖パン	○	タンドリーチキン スパゲティサラダ キャベツスープ シークワーサーゼリー	パン スパゲティ 油 ゼリー	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ヨーグルト	人参 きゅうり 干しぶどう キャベツ 玉ねぎ パセリ	814 34	30 2.8	ゼリー の日
18 火	麦ご飯	○	夏野菜カレー レモンのムース 香味塩ドレッシングのサラダ	米 麦 油 ドレッシング	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ なす パプリカ かぼちゃ キャベツ レタス コーン にんにく しょうが	794 23.7	19 2.3	
19 水	バターロール	○	スコッチエッグ ポークソテーサラダ 玄米入りスープ	パン 玄米 油 じゃがいも ごま	牛乳 卵 豚肉 ベーコン	しょうが 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 キャベツ トマト パセリ	843 28.6	30.8 2.5	
20 木	2年C組リクエスト わかめごはん	シ ョ ア	鶏のから揚げ ナムル 豚汁 スティックアイス(抹茶)	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 里いも スティックアイス	ショア 鶏肉 豚肉 豆腐	大豆もやし 人参 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく	802 28.4	20 2.5	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】 いよいよ夏本番です。熱中症には十分注意しましょう。体の中にある水分は、約60~70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な働きを果たしています。成人では体重の2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下もみられますので、人間にとって水分はとても大切なのです。

熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後も水分をしっかりとりましょう。

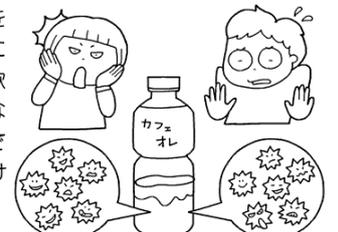


飲む量は？
運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



学校給食用食材の放射性物質測定について

給食食材における放射性物質検査結果については、一宮町役場ホームページの『一宮町放射性物質モニタリング情報 (http://www.town.ichinomiya.chiba.jp/kinkyu/bohanbosai/1407.htm)』内の『町立小中学校及び町立保育所(園)における、給食用食材の放射性物質測定値について』をご覧ください。

【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：千葉県、栃木県 ごぼう：群馬県、茨城県 きゅうり：秋田県、群馬県
ニラ：栃木県、山形県 レタス：長野県 ピーマン：岩手県、青森県 大根：青森県、北海道 なす：群馬県、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、栃木県