



給食だより



中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりしてしまいがちです。毎日元気に過ごすためにも、規則正しい食生活を心がけていきましょう。

～夏を元気に過ごす食生活3つのポイント～

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけよう！

① 食欲をそそる工夫を



○酸味を使ったさっぱり料理
レモン汁や酢を使って味付けを！

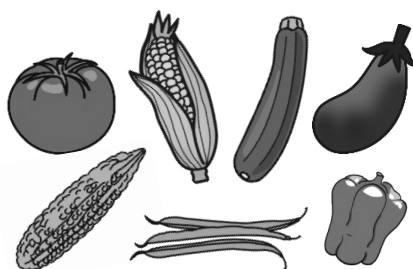
○冷たくして

スープを冷やしたり、1品冷やした料理を加えましょう。

○香りでアクセントをつける

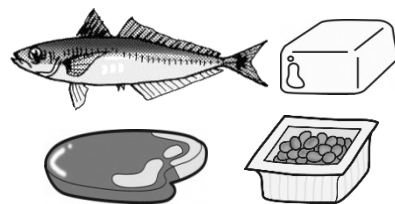
しょうがやしそなど香りの野菜を加えて、味にポイントをつけましょう。

② 夏野菜をたっぷりと



トマト・ピーマン・インゲンなどの旬の夏野菜をたくさんとりましょう。たくさん食べるにはサラダや油炒めなどにしましょう。

③ 肉・魚・大豆製品のどれかを毎日とろう！



夏バテしないためには肉・魚・大豆製品などの良質なたんぱく質を毎食とりましょう。

◆上手な間食のとり方◆

★時間を決めて食べる

食事に影響しないように時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因にもなります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安に量を決めて食べましょう。市販のお菓子や飲み物は、成分表示を確認しましょう。



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけではなく、成長期に必要なたんぱく質、不足しやすいビタミン、食物せんいがとれるものがおすすめです。

おすすめは・・・



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「夏野菜カレー」です。

【材料(4人分)】

豚小間肉・・・80g
にんじん・・・60g
玉ねぎ・・・200g
じゃがいも・・・100g
かぼちゃ・・・100g
トマト・・・50g
なす・・・60g
サラダ油・・・小さじ1
カレールウ・・・50g
にんにく・・・5g(1片)
しょうが・・・5g(1cm位)
ウスターソース・・・小さじ1
ケチャップ・・・小さじ1
こしょう・・・少々
水・・・300ml

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎ、じゃがいも、トマトは角切り、かぼちゃは一口大、なすは半月切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを入れ香りがたったら豚肉を入れ炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れさらに炒め、その後、トマト、なす、水を加えて煮る。
- ④ かぼちゃを入れさらに煮る。
- ⑤ かぼちゃに火が通ったら、カレールウを入れる。
- ⑥ 調味料を加え、味を調える。

※ピーマン、パプリカ、ズッキーニ、コーンなどお好みの夏野菜を入れて作ってもおいしいです。





7月献立予定表



日曜日	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・海どう	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	火	コッペパン キャラメル クリーム 	鶏肉のからあげ ごぼうサラダ ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら しょうが ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	パン でん粉 キャラメルクリーム 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング		806 kcal 33.6 g 32.1 g	
2	水	ご飯 	塩（えん）ジョイランチ 肉じゃが のり和え ラムネゼリー	豚肉 のり	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま ゼリー	ゼリー 857 kcal 28.2 g 19.2 g	
3	木	食パン とちあい ジャム 	ペンネマカロニのミートソース煮 コーンサラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム マカロニ ゼリー	油 ドレッシング	ゼリー	821 kcal 30.4 g 24.2 g	
4	金	ご飯 	お魚ランチ イワシおかか煮 ごま和え みそ汁	イワシ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 キャベツ もやし たまねぎ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま		861 kcal 32.2 g 26.0 g	
7	月	ご飯 	七夕献立 星型ハンバーグおろしソースがけ 塩昆布和え 七夕汁 七夕ゼリー	鶏肉 豚肉 なると	牛乳 昆布	ほうれん草 にんじん たまねぎ にんにく しょうが 大根 キャベツ きゅうり たけのこ	ご飯 砂糖 そうめん ゼリー	ごま油	ゼリー	859 kcal 31.7 g 22.2 g	
8	火	はちみつパン 	チリコンカン アスパラとベーコンのソテー 小魚	豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆 ベーコン	牛乳 カタクチイワシ	にんじん アスパラガス にんにく しょうが コーン	たまねぎ じゃがいも 砂糖	パン 油 ルウ		800 kcal 34.9 g 27.0 g	
9	水	ご飯 	セレクト給食 とんかつorアジフライ ソース 五目煮 吉野汁	豚肉 アジ 大豆 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 あおさ ひじき	さやえんどう にんじん 小松菜 しめじ 大根 ねぎ	ご飯 パン粉 砂糖 里芋 でん粉	油			
10	木	牛乳パン 	オムレツ ケチャップ マカロニソテー 冬瓜入りポトフ	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ コーン 冬瓜	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング		809 kcal 30.4 g 36.3 g	
11	金	大麦ご飯 	夏野菜カレー ほうれん草ソテー	豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ コーン	たまねぎ なす 枝豆 大麦 ご飯 ルウ	油		877 kcal 28.1 g 25.6 g	
14	月	ご飯 	四川豆腐 焼きギョーザ② 冷凍みかん	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら たまねぎ しいたけ ザーサイ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ みかん	ご飯 でん粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	ごま油 油	冷凍 みかん	921 kcal 31.5 g 24.1 g	
15	火	コッペパン (スライス) 	スラッピージョー 豆腐ナゲット② ラビオリスープ	鶏肉 豆腐 豆乳 豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん トマト パセリ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油		843 kcal 34.1 g 35.6 g	
16	水	ご飯 	さつきランチ モロスタミナ焼き ほうれん草のごま炒め かんぴょうのみそ汁 県産ヨーグルト	モロ 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん にら しょうが しめじ かんぴょう たまねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 油	ヨーグルト	801 kcal 35.1 g 18.2 g	
17	木	さつきの舞 米粉パン 	肉団子② スパゲティソテー サマーシチュー	鶏肉 豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳	ピーマン にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	米粉 パン 砂糖 じゃがいも スパゲティ	油 ドレッシング		804 kcal 29.1 g 30.2 g	
18	金	セルフ 鶏そぼろ丼 (ご飯) 	鶏そぼろ丼の具 沢煮椀 マスカットゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん しょうが 枝豆 大根 ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 ゼリー		ゼリー	889 kcal 36.2 g 27.6 g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：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
2.7g