

# 6月 給食だより



献立は都合により変更する場合があります。

平成29年6月 出雲崎中学校

日	曜	主食	飲み物	主菜	副菜	汁物	デザート	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1材料-(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
1	木	野沢菜 ごはん	牛乳	ピーマンの肉詰め かみかみおからポテトサラダ 車麩のみそ汁				豚肉 おから ハム	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり えだまめ もやし	米 ふ じゃがいも	油 マヨネーズ	802 28.0 2.5
2	金	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き のり酢あえ チゲ風豚汁 カミカミレモンゼリー				いわし ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	きゃべつ コーン キムチ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	米 じゃがいも	油 ごま	856 34.8 2.4
5	月	ソフト メン	牛乳	大豆ミートソース シーフードサラダ コンソメスープ				豚肉 大豆 いか えび かにかま	牛乳 チーズ 海藻	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム きゅうり きゃべつ コーン もやし	めん じゃがいも	ごま油 ごま マーガリン	834 33.3 3.6
6	火	<b>都市大会</b>												
7	水													
8	木	ごはん	牛乳	サケの塩焼き かぶの浅漬け 沢煮椀	鉄火みそ			サケ 豚肉 かまぼこ 大豆	牛乳 昆布	こまつな にんじん きぬさや	かぶ きゅうり ごぼう きゃべつ たけのこ しいたけ えのき	米 春雨	油 ごま油	794 38.4 3.5
9	金	枝豆 ごはん	牛乳	とりのから揚げ おひたし なめこのみそ汁				鶏肉 かまぼこ 油揚げ 厚揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	えだまめ もやし きゃべつ コーン なめこ えのき ねぎ	米	油 ごま	752 33.6 2.8
<b>オープンスクール</b>														
10	土	ツナ チャーハン	牛乳	チキンのごまサラダ 春雨スープ ブルーベリークレープ				ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん トマト チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり ねぎ もやし コーン たけのこ しいたけ えのき	米 玄米 春雨	油 ごま	724 24.2 2.4
12	月	ごはん	牛乳	さばのマスタード焼き 切り干し大根煮 じゃが玉みそ汁				サバ 油揚げ さつまいも 豆腐 たまご	牛乳	にんじん いんげん こまつな	切り干し しいたけ たまねぎ	米 じゃがいも	油	836 30.9 2.6
13	火	米粉 バーガーパン	牛乳	フィッシュフライ メロンムース コールスローサラダ カレーラーメン風スープ				ハム 豚肉 ホキ	牛乳	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり コーン 切り干し たまねぎ もやし	米粉パン	油 オリーブ油	736 27.8 2.6
14	水	ごはん	牛乳	豆腐のしょうが焼きロール ポテトサラダ わかめのみそ汁				豚肉 豆腐 ハム 油揚げ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー こまつな	きゅうり もやし ねぎ	米 じゃがいも	ごま マヨネーズ	789 31.1 2.7
15	木	イエロー ライス	牛乳	さかさカレー しょうゆフレンチ かみかみヨーグルトあえ				いか えび ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ パナナ もやし きゅうり パイン きゃべつ コーン みかん	米 玄米 じゃがいも	油 マーガリン	842 27.5 2.2
16	金	<b>振替休業日 出雲崎大祭</b>												
19	月	中華めん	牛乳	キャベツ餃子 ハンサンスー ちゃんぽんスープ				たまご ハム えび いか かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ しいたけ もやし	めん はるさめ	ごま油	809 33.5 4.1
20	火	アップルパン	牛乳	大豆のミートカップ 海藻サラダ クラムチャウダー シューアイス				ぶたにく あさり かにかま	牛乳 ひじき チーズ 海藻	アスパラ にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ きゅうり きゃべつ しめじ コーン マッシュルーム	米粉パン じゃがいも	オリーブ油 ごま油 ごま マーガリン	802 35.2 3.6
<b>◆◆◆ 食育の日メニュー 出雲崎の梅と車麩を味わおう◆◆◆</b>														
21	水	梅じゃこ ごはん	牛乳	車麩と野菜の揚げ煮 昆布和え 豆腐団子みそ汁				豆腐 豚肉	牛乳 じゃこ 昆布	かぼちゃ にんじん いんげん ほうれんそう こまつな	しょうが うめぼし ねぎ なす きゃべつ ごぼう もやし だいこん	米 玄米 ふ	油 ごま	767 26.5 3.0
22	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ナムル すまし汁				さば ハム 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし コーン えのき だいこん たまねぎ	米 ふ	ごま油 ごま	753 33.1 2.7
23	金	カムカム わかめごはん	牛乳	いかかつゴマフライ しらたきのツルツル炒め 刻み麩のみそ汁 レモンタルト				ハム いか	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし コーン だいこん えのき ねぎ	米 ふ	油	739 25.5 2.5
26	月	米粉めん	牛乳	笹かま好み揚げ 即席漬け カレー南蛮				かまぼこ たまご 豚肉 かつおぶし 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが きゃべつ きゅうり たまねぎ たけのこ しめじ えのき ねぎ	米粉めん	油	783 38.0 4.1
27	火	ハヤシ ライス	牛乳	ツナサラダ あじさいゼリー				豚肉 豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゃべつ きゅうり だいこん マッシュルーム	米 玄米 じゃがいも	油	817 25.2 3.1
28	水	中華丼	牛乳	カミカミさきいかサラダ ワタンスープ				豚肉 えび いか なんと 豆	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	きゃべつ たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ きゅうり コーン えだまめ メンマ もやし ねぎ	米 玄米 ワタタン	油 ごま ごま油 マヨネーズ	816 31.1 2.3
29	木	ごはん	牛乳	回鍋肉 小松菜のおひたし じゃがいものみそ汁				豚肉 豆腐 さつまいも かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ もやし ねぎ	米 じゃがいも	油 ごま油	736 32.3 3.1
30	金	ごはん	牛乳	白身魚のチリソース さっぱりあえ レタスのスープ				ホキ たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン みかん レタス しいたけ えのき	米	油 ごま油	742 29.5 2.6

# 中学生に必要な食事は何だろう？

日常生活にも慣れ、学習や生徒会活動、部活動など毎日充実した日々を送っていると思います。

体のよりよい成長や毎日を元気に過ごすためには、必要な栄養をしっかりとることが大切です。みなさんの体は、自分が食べたもので作られます。自分に必要な食べ物や量を知って、毎日を元気に過ごしましょう。

## バランスの良い食事の基本

●主食・主菜・副菜・汁物の4つのおかずをそろえよう！

バランスのよい食事は基本中の基本!! なるべくたくさんの種類の食品を食べることで、様々な食品から栄養を効率的に取り入れることができます。



給食の基本は、4つのおかずです。家庭での食事の参考にしましょう！

給食では、1食に20種類程度の食品を使うように心がけています。特に家庭では不足しがちな野菜類・豆類・海草類を積極的に取り入れています。

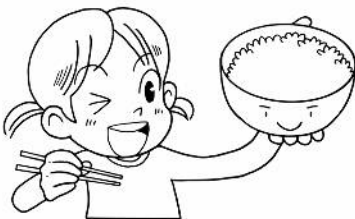
家庭では、副菜と汁物をしっかり食べるように心がけて欲しいです。(必ずどちらかは食べましょう)

## 中学生の成長に特に必要な栄養

中学生の時期は、体も心も大きく成長する時期です。

成長の時期に必要な栄養をとらないと、将来の健康を害する恐れもあります。健康に一生を過ごすためには、今は一番大切な時期だという事を意識しましょう。

●力の源！炭水化物をしっかり食べよう！



**主な食品** ごはん パン めん いも類

体を動かすエネルギー、脳を働かせるエネルギーになります。

脳を働かせるエネルギーは炭水化物が唯一の栄養です。

不足すると・・・

- ・スタミナ切れ 疲れがたまって体が動かなくなります。
- ・集中力切れ 脳が疲れて情報の整理ができなくなります。
- ・イライラ 脳の情報伝達がスムーズに行われず、ストレスがたまります。

●カルシウムを補給しよう！



**主な食品** 乳製品 小魚 海草 緑黄色野菜

骨や歯を強くし、骨が伸びるのを助けてくれます。

筋肉や神経の働きに関係し、ホルモンの分泌や体の働きを調整します。