

7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7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群計 - (kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g)
3	月	大麦めん	牛乳	手作りさつま揚げ なめたけあえ 和風汁			富士山ゼリー	えび ぶたにく 卵 かまぼこ 油揚げ	牛乳 ひじき のり	にんじん ほうれんそう こまつな えだまめ	ごぼう もやし きゅうり なめたけ だいこん えのき しいたけ ねぎ	めん	油 ごま	849 40.1 3.5
4	火	地区大会												
5	水													
6	木	五目 ごはん	牛乳	アジのピリ辛焼き 切り干しのソース炒め 豆腐のみそ汁				アジ 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん パプリカ えだまめ	ごぼう ねぎ 切り干し もやし えのき	米 玄米	油 ごま	769 37.0 3.3
7	金	たなばた ちらしずし 星ぎざみのり	牛乳	エビフライ ひじきサラダ 天の川スープ			セタゼリー	油揚げ 豆腐 エビ かまぼこ 卵 鶏肉	牛乳 のり ひじき わかめ	にんじん きめさや オクラ	しいたけ きゃべつ きゅうり コーン えのき たけのこ	米 ふ そうめん	油 オリーブ油	826 35.1 2.9
10	月	中華めん	牛乳	エビの揚げワントン 冷しゃぶサラダ 道産子ラーメン				タラ 豚肉 エビ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん アスパラ えだまめ こまつな	きゃべつ きゅうり たまねぎ もやし ねぎ コーン メンマ	めん ワントン皮	バター 油 ごま油	851 37.3 3.9
11	火	ごはん	牛乳	サケの塩焼き 切り干し大根五目煮 ゆうがのおみそ汁			冷凍みかん	サケ 油揚げ さつま揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	切り干し しいたけ ゆうがお たまねぎ えのき ねぎ みかん	米	油	778 33.1 2.9
12	水	マーボー 丼	牛乳	かにかまサラダ トマタマスープ 枝豆				豆腐 豚肉 かにかま 卵	牛乳 わかめ	にんじん トマト チンゲンサイ えだまめ	たまねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり コーン えのき	米 玄米	油 ごま油 ごま マヨネーズ	778 30.3 3.3
13	木	うめちり ごはん	牛乳	手作り枝豆コロッケ きゃべつの浅漬け 車麩のみそ汁				鶏肉 卵 かつおぶし	牛乳 チーズ わかめ	にんじん えだまめ	たまねぎ きゃべつ きゅうり ゆうがお うめぼし	米 ふ じゃがいも	油 マーガリン	812 27.7 2.9
14	金	キムチ チャーハン	牛乳	ハンサンスー ワントンスープ スイカ				豚肉 卵 ハム	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ネギ キムチ きゃべつ きゅうり メンマ もやし スイカ	米 玄米 はるさめ	油 ごま ごま油	763 29.1 2.7
17	月	◆◆◆ 海の日 ◆◆◆												
2年生リクエストメニュー 給食スピードアップ週間1位&パーフェクト達成おめでとう!!														
18	火	ココア あげパン	牛乳	グラタン ポテトサラダ ふわふわたまごスープ			いちごタルト	ハム たまご ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり きゃべつ コーン	パン マカロニ じゃがいも	油 マーガリン マヨネーズ	907 31.3 3.1
食育メニュー														
19	水	えだまめ ごはん	コーヒ-牛乳	アジフライ 梅おかかあえ 夏豚汁				アジ たまご 豚肉 かつおぶし 豆腐	コーヒ-牛乳 あおのり	にんじん かぼちゃ いんげん えだまめ	きゅうり きゃべつ もやし うめぼし ゆうがお なす	米	油 ごま	784 36.6 2.6
20	木	じゅーしー	牛乳	きゅうりチャンプルー アーサー汁 チーズクレープ				豚肉 豆腐 かまぼこ 卵 かつおぶし	牛乳 昆布 あおさ	にんじん いんげん	きゅうり もやし ねぎ えのき	米 ふ じゃがいも	油 ごま	776 30.1 2.3
21	金	ごはん	牛乳	とり肉のてりやき しょうゆフレンチ 根菜ごま汁				鶏肉 ハム	牛乳	こまつな	もやし きゅうり ねぎ きゃべつ コーン だいこん ごぼう	米 じゃがいも	油 ごま	754 30.3 2.3
24	月	夏野菜 カレー	牛乳	花火サラダ 杏仁フルーツ				豚肉 かにかま	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん かぼちゃ えだまめ オクラ トマト	糸うり たまねぎ なす きゅうり コーン 桃 パイン みかん	米 玄米 じゃがいも	油 ごま	921 23.2 3.6

18日は、給食スピードアップ週間で
1位&パーフェクトを達成した、2年
生のリクエスト給食です。
お楽しみに!!



出雲崎の野菜を味わおう!



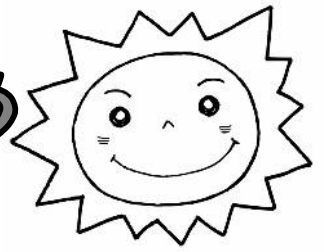
7月の給食では、出雲崎産の夏野菜をたくさん使っています!
地元農家の方々が、毎朝新鮮な野菜を学校に届けて下さっています。
地域の方が心をこめて育てた、おいしい野菜をたくさんたべ
ましょう。

◆◆給食で使用する出雲崎野菜(予定)◆◆

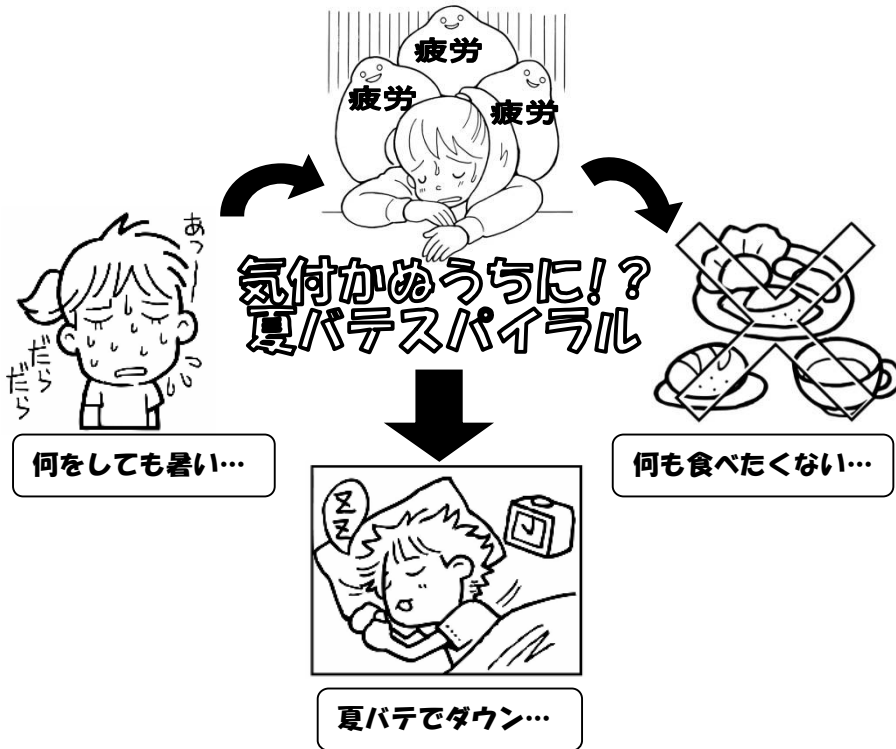
じゃがいも なす きゅうり たまねぎ いんげん
ピーマン きゃべつ かぼちゃ ゆうがお

8月29日より給食開始です。
当番はマスクを忘れないように
しましょう!

暑さに負けない食事をしよう



体がだるくてやる気が出ない…



暑くなると、体が疲れやすくなります。そんな疲れを放っておくと、免疫力が下がり、体調を崩しやすくなってしまいます。

乱れた生活や食事を続けていると、知らぬ間に夏バテに^{おちい}陥ってしまいます。

せっかくの夏!!部活や学習、レジャーなど、今しかできない熱中できる事がたくさんあるはずですよ。

夏の生活を見直して、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏を元気に過ごすための食生活

☆3食きちんと食べよう

生活リズムを整えるためにも、1日3食の食事は欠かさず食べましょう。もちろんバランスにも気をつけて、主食・主菜・副菜をしっかりとそろえて食べましょう。

【特にとってほしい栄養】

たんぱく質(肉・魚・豆・豆製品・牛乳・乳製品 など)

筋肉や血液、細胞など体を作ります。エネルギーが使われるのを助け、疲労を回復する効果もあります。

ビタミン、ミネラル(野菜・果物・海藻・きのこ など)

汗をかくと、ビタミンやミネラルと一緒に流れ出てしまいます。野菜や果物を食べると、ビタミンやミネラルと同時に水分も補給できます。特に、夏野菜は水分が多く、体の熱を下げる働きがあるのでおすすめです。

暑さによるイライラ、体のだるさ、集中力の低下は、ビタミンやミネラルが不足しているサインです。とりすぎる心配がない栄養素なので、積極的に食事に取り入れましょう。



☆冷たいものをとりすぎないようにしよう

暑いとついつい冷たい食べ物や飲み物が欲しくなります。冷たいものをとりすぎると、体が冷えて、熱を作ろうとする作用が働きます。その結果、とる前よりも体温が上がってしまい、暑く感じてしまいます。

また、胃腸が冷えると活動が低下し、消化吸収能力が悪くなります。そのため、食欲がなくなったり栄養の吸収が悪くなったりします。