



# 7月 献立表

令和元年7月 出雲崎中学校

日曜	献立名	おもに使用する食品						エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)			
		主食	飲み物	副食	1群	2群	3群		4群	5群	6群
					魚肉 卵大豆	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜		その他の野菜	米パン めんいも	油脂
			たんぱく質・無機質	ビタミン類・食物繊維		炭水化物・脂肪					
1月	五目 チャーハン	牛乳	にら玉スープ えびしゅうまい きゅうりのピリ辛漬け ヨーグルト	焼き豚 とうふ ベーコン 卵 豚肉 えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	ねぎ ホールコーン キャベツ グリーンピース えのきだけ しょうが マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ	米 玄米 さとうでんぶん しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	710 28.8 2.7	
2火	ごはん	牛乳	とん汁 鯖の照り焼き 野菜おひたし	豚肉 とうふ 鯖 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 つきこん ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも	油	726 34.8 1.9	
3水	ソフトめん	牛乳	ミートソース おからキッシュ 海藻サラダ	大豆 ベーコン おから 卵 ツナ	牛乳 チーズ 海藻 くわわかめ	ほうれんそう にんじん	にんにくたまねぎ トマト水菜 マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン キャベツ	ソフトめん 小麦粉 さとう	油	908 40.4 4.1	
4木	親子丼	牛乳	とうふのみそ汁 ラーメンサラダ セタデザート	とり肉 卵 とうふ 油揚げ 車ふ ロースハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しらたき 干しいたけ たけのこ水菜 ねぎ きゅうり もやし	米 玄米 さとうでんぶん じゃがいも 中華めん	ごま油 ごま	882 34.5 2.7	
5金	ごはん	牛乳	そうめん汁 白身魚の薬味ソース たくあんあえ	白身魚 星のふ とり肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たくあん漬け	米 そうめん さとう	油 ごま油 ごま	679 29.9 3.0	
8月	ごはん のりふりかけ	牛乳	ワンタンスープ かぼちゃのピザ焼き 梅あえ	豚肉 ベーコン なると巻き とり肉	牛乳 のり チーズ	にんじん 小松菜 チンゲン菜 かぼちゃ ピーマン	メンマ ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ 梅干し	米 ワンタン	ごま油 油	661 23.7 3.3	
9火	セルフ ハンバーガー	牛乳	トマトと卵のスープ グリーンポテト	豚肉 牛肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ ひじき 青のり	にんじん トマト たら	玉ねぎ たけのこ水菜 ホールコーン	パン パン粉 さとうでんぶん じゃがいも	油	860 39.9 4.1	
10水	夏野菜カレー	牛乳	ふぐじん漬けあえ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ	にんにくしょうが 玉ねぎ えだまめ なす 福神漬け キャベツ きゅうり	米 玄米 じゃがいも	油 ごま油 ごま カレールー	892 21.5 2.8	
11木	えだまめ ごはん	牛乳	なめこ汁 ししゃも フライ もやしナムル	とうふ 車ふ ししゃも	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜	えだまめ なめこ ねぎ もやし 切干大根	米 玄米 パン粉 じゃがいも	ごま油 ごま油	771 27.7 2.2	
12金	ごはん	牛乳	マーボーとうふ とり肉の香味焼き こんぶあえ	豚肉 とうふ とり肉 ツナ	牛乳 すき昆布	にんじん たら	にんにくしょうが もやし 干しいたけ たけのこ水菜 ねぎ もやし きゅうり	米 でんぶん	油 ごま油 ごま	736 40.0 3.1	
16火	わかめごはん	牛乳	とりだんご汁 いかの塩こうじ焼き アーモンドサラダ メロン	とり肉 とうふ いか ロースハム	わかめ 牛乳	にんじん たら 小松菜	つきこん 大根 ごぼう ねぎ 白菜 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり メロン	米 玄米	アーモンド 油	740 35.4 2.8	
17水	中華めん	牛乳	タンメンスープ 焼きぎょうざ カレーポテト ビーンズ	豚肉 大豆 なると巻き	牛乳 わかめ	にんじん たら	しょうが にんにく もやし メンマ キャベツ ホールコーン きくらげ ねぎ	中華めん さとう でんぶん ぎょうざの皮 じゃがいも	油	885 33.4 3.1	
18木	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 紅ますの塩焼き なめたけあえ	なると巻き 油揚げ 紅ます かまぼこ	牛乳 あおさ	チンゲン菜 小松菜	えのきだけ ねぎ もやし キャベツ なめたけ	米 じゃがいも	油	650 30.7 3.5	
19金	ごはん こんぶのつくだ煮	牛乳	あつ揚げのみそ汁 ミートローフ 寒天サラダ	あつ揚げ 大豆 うち豆 豚肉 とり肉	こんぶ 牛乳 くわわかめ	にんじん	大根 ねぎ ホールコーン えだまめ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも パン粉	油	758 30.1 2.8	
22月	ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 油揚げともやしの ごまず	油揚げ 板ふ 鮭	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	なす 玉ねぎ ゆがお ねぎ もやし きゅうり 切干大根	米 さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまごま油	770 31.3 2.3	
23火	米粉 フルーツパン	牛乳	クリームシチュー なすとポテトの ミートソース焼き シーフードサラダ	とり肉 豚肉 いか えび ツナ	牛乳 チーズ 海藻	にんじん	玉ねぎ しめじ なす マッシュルーム トマト水菜 キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも さとう 小麦粉	油 ホワイトルー	839 35.3 3.2	
24水	カレーピラフ	牛乳	春雨スープ えびフライ のりずあえ シューアイス	とり肉 豚肉 ツナ	牛乳 のり チーズ	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ ホールコーン ねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ きくらげ もやし	米 玄米 小麦粉 春雨 パン粉	油	876 37.6 4.0	

# 8月

27火	ビビンバ	牛乳	わかめのみそ汁 洋なしコンポート	豚肉 とうふ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たけのこ水菜 干しいたけ ぜんまい水菜 切干大根 もやし ねぎ	米 玄米 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	722 30.2 2.2
28水	冷やしうどん	牛乳	ゆで野菜 ゆで豚 煮卵 中華スープ	豚肉 卵 とうふ	牛乳 くわわかめ	にんじん チンゲン菜	もやし キャベツ ホールコーン きゅうり きくらげ ねぎ	うどん さとう	ごま	593 29.1 3.1
29木	わかめごはん	牛乳	車ふのみそ汁 とり肉の塩から揚げ 野菜おひたし	車ふ とうふ 油揚げ とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ えのきだけ にんにく もやし キャベツ	米 玄米 さとう じゃがいも でんぶん	ごま油 ごま油	785 36.2 3.0
30金	夏野菜カレー	牛乳	ふぐじん漬けあえ フルーツヨーグルト	豚肉	スキムミルク チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにくしょうが 玉ねぎ えだまめ なす 福神漬け キャベツ きゅうり	米 玄米 じゃがいも	カレールー ごま	805 22.4 2.8

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

# 教室掲示

# 給食配膳図

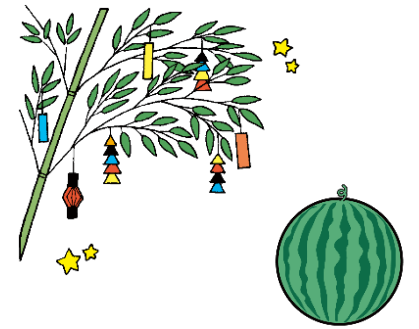
令和元年7月  
出雲崎中学校

月	火	水	木	金
<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> 	<b>9</b> 	<b>10</b> 	<b>11</b> 	<b>12</b> 
<p><b>*海の日*</b></p>	<b>16</b> 	<b>17</b> 	<b>18</b> 	<b>19</b> 
<b>22</b> 	<b>23</b> 	<b>24</b> 	<p><b>今月の出雲崎産</b></p> <p>「じゃがいも」「玉ねぎ」「なす」「きゅうり」「にんにく」「きゃべつ」「トマト」「ピーマン」「かぼちゃ」「ゆうがお」「にんじん」          16日～          米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です</p>	
<p><b>8月</b></p>	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 	<b>30</b> 

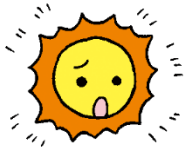




# 食育だより



## 暑さに負けないからだをつくろう



夏バテを防ぐには・・・

～暑さがきびしくなる前からだを整えておきましょう～

### ① バランスよく食べる

お腹いっぱい食べたとしても、おにぎりだけ、そうめんだけ、では栄養が偏ります。主食にふくまれる炭水化物は、エネルギーに変わるとき、ビタミンB1をたくさん使います。夏は糖分の多い飲みものを飲む機会も増えますが、この糖分も炭水化物です。主食や甘い飲みものが多い食生活は、B1不足になり、からだのだるい、食欲がない、疲れるなどの症状が表れます。さらにB1不足が進むと、足がむくんだり、しびれたりします。

### ② ビタミンB群、Cを意識してとる

ビタミンB1は即効性がないため、だるさや疲れを感じてから食事に気を配っても、すぐには効果が表れません。ビタミン剤やドリンク剤も同じです。日ごろから意識してビタミンB1を食事に取り入れる必要があります。

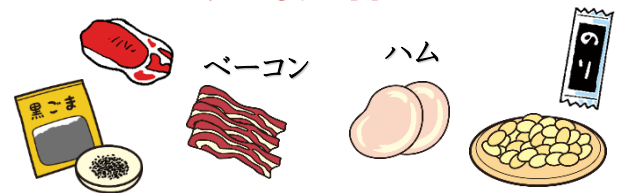
ビタミンB2は、からだの中で脂肪がエネルギーに変わるときに必要なビタミンです。細胞の新陳代謝をうながし、成長に関わっています。

ビタミンCはストレスに対する抵抗力が期待できるビタミンです。暑さを感じるだけでもストレスなのに、今はどこの家庭にも、学校にもエアコンがあり、室内と室外の温度差にもストレスを感じるようになりました。ビタミンCは、たんぱく質といっしょに食べると、強いコラーゲンを作ります。さらに、免疫力も高まります。

### ③ 冷たいものを食べすぎない

冷たいものをたくさん食べたり、一気に飲んだりすることは、思っている以上に胃に負担がかかっています。熱中症予防のためにも、こまめに少しずつ水分補給をしましょう。アイスクリームなどの、冷たいおやつを毎日食べている人はいませんか。冷たいので感じないかもしれませんが、砂糖がたくさんふくまれています。胃に負担がかかる他、糖分のとりすぎも気になります。毎日食べるのはどうかと思います。

#### ビタミンB1が多い食べ物



#### ビタミンB2が多い食べ物



#### ビタミンCが多い食べ物



#### ★ 栄養満点めん類&ゆで野菜

### 夏のおすすめ menu

《材料》

- ・好きなめん類
- ・好きな野菜たっぷり
- ・うす切り豚肉
- ・めんつゆ
- ・ごま、のり、ねぎなど

《作り方》

- ①めんはゆでて、水にさらす。
- ②野菜を千切りにする。きゃべつなどはゆでて、冷ましておく。
- ③豚肉もゆでて冷ましておく。
- ④大きな皿に②③を盛る。

\*一皿で、主食・主菜・副菜がそろっています。

\*天ぷらとの組み合わせよりヘルシーです。

暑いと、ついついさっぱりとしためん類が食べたくくなりますね。きゅうり、トマト、もやし、きゃべつなどの野菜とゆで豚肉をたっぷりのせて食べましょう。

夏休みも忘れずに!



牛乳 乳製品



夏休みがやってきます。給食もお休みになるので、少々食生活が気になります。特にカルシウム不足を心配しています。休み中も牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品をとりましょう。