

	月	火	水	木	金
献立	3	4	5	6	7
		<p>ジョア</p>			
	1群:2群 厚揚げ、豚肉、なると 牛乳	豚肉、豆腐、卵 牛乳、チーズ	鶏肉、豚肉、なると 牛乳、チーズ	ほたて、かまぼこ、鶏肉、卵 牛乳、ちりめんじゃこ	油揚げ、メンチカツ、かまぼこ 牛乳、海藻
	3群:4群 ビーマン、人参、小松菜、チンゲンサイ 玉ねぎ、もやし、切干大根、キャベツ	かぼちゃ、ほうれんそう、にら なす、枝豆、キャベツ、ねぎ	人参、にら キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	人参、オクラ 夕顔、なす、りんご	人参 ほう、枝豆、きゅうり、えのきたけ
	5群:6群 米、じゃがいも、わんたん ごま油、ごま	米、麩、砂糖 油、アーモンド	米、じゃがいも マヨネーズ、ごま油、バター	米、じゃがいも、砂糖 油、ごま	米、春雨 油
	栄養価 750kcal/31.0g/2.6g	781kcal/29.6g/2.2g	765kcal/32.6g/3.3g	754kcal/33.9g/3.2g	825kcal/30.7g/2.7g
献立	10	11	12	13	14
	1群:2群 あじ、厚揚げ 牛乳、もずく	油揚げ、高野豆腐、豚肉 牛乳	豚肉、なると、鶏肉 牛乳	さば、大豆、鶏肉 牛乳、ひじき	鶏肉、ベーコン、ウインナー 牛乳、ちりめんじゃこ
	3群:4群 ビーマン、人参、ほうれんそう 玉ねぎ、もやし、えのきたけ	小松菜、人参、チンゲンサイ、にら キャベツ、もやし、ねぎ	人参、チンゲンサイ、にら もやし、キャベツ、ねぎ、スイカ	人参、小松菜 ねぎ、夕顔、ごぼう	トマト、ビーマン、人参、小松菜 なす、玉ねぎ、ズッキーニ
	5群:6群 米、じゃがいも、でんぷん 油、アーモンド	米、砂糖 ごま油、ごま	めん、砂糖 油、ごま	米、パン粉 油	米、じゃがいも、マカロニ 油
	栄養価 727kcal/29.2g/2.2g	771kcal/34.2g/2.5g	749kcal/30.2g/2.5g	800kcal/32.1g/2.5g	714kcal/32.2g/2.5g
献立	17	18	19	20	21
			<p>夏野菜を味わおう!</p>		
		まぐろ、大豆、豚肉 牛乳、ちりめんじゃこ	豚肉、納豆、ツナ、かつお節 牛乳、チーズ、のり	鶏肉、ひよこ豆 牛乳、ヨーグルト	鶏肉、豚レバー、大豆、えび 牛乳
		人参 スズキ二、キャベツ、大根	トマト、人参、オクラ、小松菜 枝豆、きゅうり、もやし	人参、かぼちゃ 玉ねぎ、ゴーヤ、きゅうり	人参、ビーマン、トマト、にら 玉ねぎ、きゅうり、たけのこ
		米、じゃがいも、砂糖 油、アーモンド、ごま	米、じゃがいも、砂糖 オリブ油、ごま	ナン、じゃがいも、砂糖 油、ルウ	米、春雨、じゃがいも 油、アーモンド
	栄養価	786kcal/34.1g/2.0g	753kcal/32.8g/2.3g	771kcal/27.6g/3.1g	817kcal/31.9g/2.5g
献立	24	今月の出雲崎産			8月25日
		<p>地場産野菜がたくさん登場します。味わっていただきましょう。</p>			
	1群:2群 ツナ、豚肉、ハム 牛乳、チーズ	主に体の組織をつくる食品			豚肉、厚揚げ 牛乳
	3群:4群 人参、フロロコーン、トマト コーン、玉ねぎ、キャベツ	主に体の調子を整えるものになる食品			人参、にら、かぼちゃ なす、玉ねぎ、冬瓜
	5群:6群 米、じゃがいも 油、アーモンド	主にエネルギーになる食品			米、じゃがいも 油
	栄養価 798kcal/28.5g/2.6g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)			725kcal/30.1g/2.1g
献立	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	
			<p>青の付く食材がいっぱい</p>	<p>赤色の食材がいっぱい</p>	
	1群:2群 鶏肉、ハム、豆腐、あさり 牛乳、チーズ、わかめ	ホキ、豚肉 牛乳、ちりめんじゃこ	豚肉、豆腐、あさり、うずら卵 牛乳	ます 大豆 厚揚げ 牛乳、チーズ	
	3群:4群 人参 きゅうり、ねぎ、えのきたけ	ほうれんそう、人参、小松菜 ねぎ、キャベツ、もやし	ビーマン、人参、チンゲンサイ たけのこ、きくらげ、ねぎ	人参 いんげん ほうれんそう 玉ねぎ、キャベツ、ねぎ	
	5群:6群 米、砂糖、じゃがいも ごま油、アーモンド	米、じゃがいも 油、バター	米、砂糖 油	米、砂糖、麩 油	
	栄養価 728kcal/37.6g/2.8g	800kcal/35.1g/2.6g	763kcal/32.3g/2.1g	826kcal/30.7g/2.5g	



★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

しょくいく 食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和5年7・8月
出雲崎中学校

<今月の給食目標> 暑さに負けないための栄養と食事のとり方を知ろう

夏ばて していませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して
起る様々な症状のことをいいます。
主な症状は、全身の倦怠感、
思考力や食欲の低下、動悸、頭痛、
めまい、食欲不振、下痢・便秘、
体重減少などです。
暑い夏を乗り切るためには、
夏ばての対策を行いましょう。



夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

**栄養バランスのよい食事を
とろう**

主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう

冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。

夏のおすすめ食材

夏野菜

夏に不足しがちなビタミン、
ミネラル、水分が豊富です。

食欲アップ食材

香味野菜、酸味、辛味は、
食欲を増す効果があります。

疲労回復食材

疲労回復に効果がある
ビタミンB群が豊富です。

給食レシピ

ズッキーニの塩こんぶあえ

【材料】	4人分	【作り方】
ズッキーニ	120g	①ズッキーニを厚めのいちよう切りにする。
キャバツ	80g	②キャバツは、食べやすい大きさにカットし
塩こんぶ	5g	レンジで1分ほど加熱し、柔らかくする。
しょうゆ	小さじ1	③①、②と塩こんぶ、しょうゆ、ごま油を混ぜ
ごま油	小さじ1	合わせる。
いりごま	大さじ1	④味をみて、塩、ごま油で調整して出来上がり。
塩	少々	

トマト肉じゃが

【材料】	4人分	【作り方】
トマト	120g	①野菜は食べやすい大きさに切る。
豚肉	150g	②なべに油を熱して、玉ねぎ、人参、
玉ねぎ	150g	じゃがいもを炒め、豚肉を加え色が
人参	80g	変わるまで炒める。
じゃがいも	300g	③トマト、だし汁を加え煮る。
枝豆むき身	40g	④煮立ったら中火にし、アクをとり
油	小さじ1	ながら煮る。
砂糖	小さじ2	⑤じゃがいもに竹串が通るくらいに
みりん	小さじ1強	なったら、調味料を入れ味を調え、
酒	小さじ1	味が染みるまで煮る。
だし汁	適宜	⑥最後にゆでた枝豆のむき身をちらす。

暑さに負けない食生活を心がけて、夏ばてをしないように健康に過ごしましょう。