

2024年



# 7・8月献立予定表



令和6年7月  
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
	<b>1日</b>	<b>2日</b>	<b>3日</b>	<b>4日</b>	<b>5日</b> <b>七夕献立</b>
エネルギー	793 kcal	810 kcal	810 kcal	810 kcal	877 kcal
食塩相当量	2.2 g	2.4 g	3.1 g	2.5 g	2.6 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 あじ なたと 厚揚げ 豚肉	牛乳 ぎょうざ 豚肉 豆腐 あさり	牛乳 豚肉 なたと ハム	牛乳 さば 鮭 豚肉 たまご もずく 厚揚げ	牛乳 油揚げ メンチカツ ひじき 大豆 ハム 豚肉 かまぼこ
きいろの食品	ごはん 油 アーモンド 砂糖	ごはん 油 砂糖	めん 油 砂糖 でんぷん ごま	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	ごはん もち米 砂糖 油 ゼリー
みどりの食品	ほうれんそう もやし 人参 玉ねぎ じゃがいも ねぎ コーン	ほうれんそう たけのこ 玉ねぎ 人参 きくらげ しいたけ ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ	人参 もやし キャベツ ねぎ じゃがいも しいたけ たけのこ コーン しいたけ 小松菜	もやし 人参 キャベツ じゃがいも しいたけ 小松菜 ねぎ	人参 枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン たけのこ えのきたけ ほうれんそう しいたけ きぬぎ
エネルギー	832 kcal	775 kcal	825 kcal	764 kcal	798 kcal
食塩相当量	2.6 g	1.5 g	2.5 g	2.6 g	2.5 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 豚レバー 豚肉 鮭 昆布 ちりめんじゃこ たまご	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム	牛乳 鮭 人参 ひじき さつまいも 白たて かまぼこ 豚肉	牛乳 いか かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ひじき わかめ ツツ 鶏肉 あさり
きいろの食品	ごはん でんぷん 米粉 油 砂糖	ごはん 発芽玄米 油 砂糖 でんぷん ごま	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごはん でんぷん 米粉 油 ごま じゃがいも	ごはん 砂糖 ごま 油 じゃがいも
みどりの食品	かぼちゃ なす 枝豆 スッキー キャベツ じゃがいも たけのこ えのきたけ 玉ねぎ	人参 ねぎ じゃがいも たけのこ しいたけ きくらげ もやし きゅうり スイカ	人参 さやいんげん とうがん なす オクラ たけのこ しいたけ	ほうれんそう もやし 人参 枝豆 大根 ねぎ	人参 枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レタス エリンギ 小松菜
エネルギー					
食塩相当量					
献立と配膳の図					
あかの食品	飲むヨーグルト わかめ 鶏肉 昆布 かつお節 たまご	牛乳 飲むヨーグルト 鶏肉 昆布 かつお節 豚肉	牛乳 みるき ひじき ちりめんじゃこ 桜えび 豚肉	牛乳 豚肉 納豆 チーズ ツナのり	牛乳 ちりめんじゃこ ホキ チーズ ベーコン 豆腐
きいろの食品	ごはん ごま 油 じゃがいも	ごはん ごま 油 じゃがいも	めん 油 砂糖 ゼリー	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	ごはん 油 パン粉 砂糖 バター
みどりの食品	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ チンゲンサイ コーン しいたけ	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ チンゲンサイ コーン しいたけ	玉ねぎ 人参 じゃがいも ほうれんそう しいたけ	枝豆 トマト 玉ねぎ 人参 たくあん きゅうり おくら 小松菜 もやし	コーン パセリ なす トマト 玉ねぎ スッキー ビーマン ハリカ かぼちゃ
エネルギー					
食塩相当量					
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 なたと 豆腐 あおさ チーズ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト 生クリーム	牛乳 ツナ 豚肉 チーズ あさり ハム ちりめんじゃこ		
きいろの食品	ごはん 発芽玄米 油 砂糖	ナン 油 じゃがいも 砂糖	ごはん 発芽玄米 パン粉 じゃがいも 油 砂糖 アーモンド		
みどりの食品	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 パイン	玉ねぎ 人参 枝豆 かぼちゃ コーヤ 桃 みかん パイン	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 トマト ほうれんそう		
エネルギー					
食塩相当量					
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご ベーコン あさり	牛乳 ホキ ちりめんじゃこ 豚肉	牛乳 まぐろ 大豆 昆布 豆腐 鶏肉	牛乳 豚肉
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 ごま	ごはん 発芽玄米 じゃがいも	ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごはん でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま アーモンド	ごはん 発芽玄米 油 ごま 砂糖 ゼリー
みどりの食品	玉ねぎ もやし 人参 じゃがいも しいたけ 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ほうれんそう エリンギ レタス ほうれんそう りんご	ねぎ ほうれんそう 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	キャベツ きゅうり 人参 えのきたけ しいたけ 小松菜	玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん 桃 パイン

こんけつ いすもさきさん 今月の出雲崎産



★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6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  
おさまさま しょうじょう  
起こる様々な症状のことをいいます。  
おも しょうじょう ぜんしん けんたいかん  
主な症状は、全身の倦怠感、  
しこうりょく しょくよく ていか どうき ずつう  
思考力や食欲の低下、動悸、頭痛、  
しょくよくふしん げり べんぴ  
めまい、食欲不振、下痢・便秘、  
たいじゅげんしょう  
体重減少などです。  
あつ なつ の き  
暑い夏を乗り切るためには、  
なつ たいさく おこな  
夏ばての対策を行きましょう。



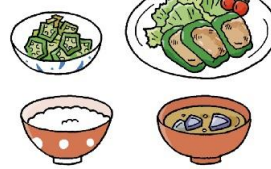
### 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

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。
キャベツ	80g	②キャベツは、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べ、
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。

