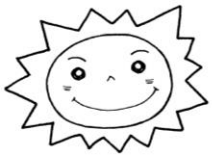
７月　学校給食予定献立表

『夏バテしない食生活・食品について知ろう！』

佐賀県立伊万里実業高等学校

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群（赤）1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群（緑）3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる食品群（黄）5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油脂	調味料	栄養価 熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
1（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			803	36.7	25.0	385
	魚の西京焼き　茹で野菜	さわら　みそ		赤ピーマン	きゅうり　とうもろこし	砂糖		みりん　酒　和風ドレッシング				
	切干大根煮	さつま揚げ		にんじん　さやいんげん	切干大根	砂糖	ごま油	醤油　みりん				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ　みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ			煮干し（だし）				
4（月）	中華丼or皿うどん　牛乳	豚肉　かまぼこ　えび	牛乳	にんじん	きくらげ　たまねぎ　キャベツ　もやし	精白米　強化米　麦	ごま油	酒　がらスープ　みりん　醤油　塩　こしょう	857	40.3	24.0	344
	焼きぎょうざ	ぎょうざ				チャーメン　砂糖　でん粉		酢　醤油				
	大根サラダ	シーチキン			だいこん　きゅうり			青しそドレッシング				
	豆腐の中華スープ	豆腐　焼き豚		にんじん　こねぎ	えのきたけ	でん粉		がらスープ　醤油　塩				
5（火）	具だくさん冷麺　牛乳	豚肉	牛乳		しょうが　しいたけ　きくらげ	中華麺　砂糖	ごま油　油	酒　醤油　みりん	795	43.9	26.2	383
		錦糸卵　ハム		トマト	もやし　きゅうり	砂糖		酢				
	わさび醤油和え	鶏肉	のり		キャベツ　みつば			練りわさび　醤油　みりん				
	いちごヨーグルト		ヨーグルト			いちごジャム						
6（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米		塩　こしょう　マーマレードジャム	769	32.6	31.4	310
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉		ブロッコリー　トマト	にんにく			赤ワイン　醤油				
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも　砂糖	マヨネーズ	こしょう				
	なすのみそ汁	油揚げ　みそ		こねぎ	なす　たまねぎ			煮干し（だし）				
7（木）	キムたく丼　牛乳	豚肉	牛乳	葉ねぎ	白菜キムチ　たくあん　しょうが	精白米　強化米　麦	ごま油	オイスターソース　酒　醤油　みりん	777	32.9	21.3	352
	いかときゅうりのサラダ	いか　みそ		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま　マヨネーズ	みりん				
	七夕汁	魚そうめん		にんじん　オクラ				醤油　みりん　塩　鰹節（だし）				
	七夕ゼリー					パインゼリー						
8（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			757	36.5	23.0	421
	魚のピカタ　ほうれん草ソテー	メルルーサー　たまご	粉チーズ	ほうれん草	とうもろこし	小麦粉	バター	塩　こしょう				
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　きゅうり		ごま　ごまドレッシング					
	冬瓜スープ	焼き豚		にんじん	とうがん　チンゲンサイ			塩　こしょう　醤油　コンソメ				
11（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			772	34.4	25.1	375
	豚肉のねぎみそ焼き　野菜ソテー	豚肉　みそ		こねぎ	しょうが	砂糖		酒　みりん				
	ブロッコリーとのりの和え物	いか　みそ		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま　マヨネーズ	みりん				
	切干大根のすまし汁	油揚げ		小松菜	切干大根　ごぼう　干し椎茸			塩　醤油　鰹節（だし）				
12（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			881	35.7	31.7	342
	魚のマヨネーズグラタン　茹で野菜	ホキ	生クリーム	ほうれん草	たまねぎ　キャベツ　とうもろこし		油　マヨネーズ	酒　塩　こしょう　フレンチドレッシング				
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		にんじん　さやいんげん		砂糖　じゃが芋	油	醤油　みりん　酒　かつお節（だし）				
	豆腐のみそ汁	豆腐　みそ		こねぎ	だいこん　えのきたけ			煮干し（だし）				
13（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			812	33.4	2354.0	363
	回鍋肉	豚肉　みそ		にんじん　にら	キャベツ　きくらげ	砂糖　でん粉	ごま油	醤油　酒				
	小松菜のサラダ			小松菜　赤ピーマン	とうもろこし		ごまドレッシング					
	ワンタンスープ	たまご		こねぎ	たまねぎ	ワンタン皮		中華だし　醤油　塩　こしょう				
14（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			894	33.5	34.4	393
	ミートローフ　いんげんソテー	牛肉　豚肉　卵	牛乳	にんじん　さやいんげん	たまねぎ　しょうが	パン粉		塩　こしょう　ソース　トマトケチャップ				
	じゃこサラダ		しらす干し		キャベツ　きゅうり　とうもろこし			和風ドレッシング				
	クリームスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ　しめじ	じゃがいも　小麦粉	バター					
15（金）	夏野菜カレー　牛乳	豚肉	牛乳	かぼちゃ　トマト　にんじん　オクラ	たまねぎ　なす　にんにく　生姜	精白米　強化米		カレー粉　がらスープ　醤油	831	31.4	26.7	308
						黒砂糖		カレールウ　ソース　トマトケチャップ				
	盛り合わせサラダ	ハム		ブロッコリー	きゅうり　もやし		イタリアンドレッシング					
	果物（すいか）				すいか							
19（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			832	30.0	32.1	392
	千草焼き　茹で野菜	たまご　鶏肉	ひじき　牛乳	にんじん	たまねぎ　もやし	砂糖	ごまドレッシング	酒　醤油　鰹節（だし）				
	こんにゃくの炒め煮	豚肉		にんじん　ピーマン		こんにゃく　砂糖	ごま　ごま油	醤油　酒				
	夏野菜のみそ汁	油揚げ　みそ		こねぎ　かぼちゃ	たまねぎ　なす			煮干し（だし）				
20（水）	ビビンバ　牛乳	牛肉　錦糸卵	牛乳	ほうれん草　にんじん	干しぜんまい　もやし　にんにく	精白米　強化米　麦　砂糖	油　ごま油	塩　こしょう　醤油	841	35.2	25.9	303
	バンサンスー	ハム			きゅうり　きくらげ	はるさめ　砂糖	ごま	酢　醤油				
	わかめスープ		わかめ	こねぎ	えのきたけ　たまねぎ			醤油　酒　塩　こしょう　がらスープ				
	いちごゼリー					いちごゼリーの素						
								７月の平均	**825**	**35.1**	**27.1**	**359**



夏の食生活を見直して元気にすごしましょう！

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント１
まずは早起き＆朝ごはん

&

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの２つをしっかり守るようにしましょう。

朝寝坊＆朝ごはんぬきでは…

１日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気に一日をスタート！

元気ポイント２
上手に水分補給をしよう！

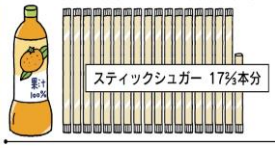
汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント３
間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g

※スティックシュガー１本当たりの砂糖の量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。