

7月 学校給食予定献立表

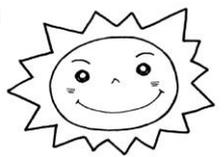


『夏バテしない食生活・食品について知ろう!』



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)				主に体の調子を整える食品群(緑)				主にエネルギーになる食品群(黄)			調味料	栄養					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)		加糖量(mg)					
3月	ごはん 牛乳		牛乳					精白米 強化米											
	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	841	32.0	25.0	313			
	かぼちゃサラダ		スキムミルク	かぼちゃ		きゅうり	たまねぎ			マヨネーズ	塩	こしょう							
4月	ごはん 牛乳		牛乳					精白米 強化米											
	さばのタンダー焼き	さば				きゅうり	とうもろこし						852	35.7	29.3	400			
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん	さいやいげん	切干大根		砂糖		ごま油	醤油	みりん							
5月	中華丼or血うどん 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					
	大根サラダ		シーチキン					だいこん	きゅうり										
	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									
6月	ごはん 牛乳		牛乳					精白米 強化米											
	なすのミートソース焼き	豚肉			チーズ			なす	たまねぎ			油							
	磯パテ		コールスロー	サラダ	青のり	にんじん		キャベツ	きゅうり	とうもろこし	じゃがいも	砂糖	マヨネーズ						
7月	ごはん 牛乳		牛乳					精白米 強化米											
	きんぴら	豚肉			牛乳	かぼちゃ	こねぎ	だいこん	しめじ										
	ちくわときゅうりのサラダ	ちくわ	みそ		にんじん			きゅうり	ごぼう										
10月	ごはん 牛乳		牛乳					精白米 強化米											
	ミートローフ	牛肉	豚肉	卵	牛乳	にんじん	さいやいげん	たまねぎ	しょうが										
	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									
11月	ごはん 牛乳		牛乳					精白米 強化米											
	わさび醤油和え	鶏肉	錦糸卵	ハム	のり			しょうが	しいたけ	きくらげ	もやし	きゅうり	中華麺	砂糖	ごま油	油	酒	醤油	みりん
	カップケーキ	たまご			牛乳			キャベツ	みつば				砂糖	ミックス粉	バター				
12月	ごはん 牛乳		牛乳					精白米 強化米											
	千草焼き	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	ごま油	酒	醤油	鰹節
	こんにやくの炒め煮	豚肉			牛乳	にんじん	ピーマン	こんにやく	砂糖				ごま	ごま油			醤油	酒	
13月	ごはん 牛乳		牛乳					精白米 強化米											
	豚肉のねぎみそ焼き	豚肉	みそ			こねぎ		しょうが											
	フロッコリー		とりの和え物					きゅうり											
14月	ごはん 牛乳		牛乳					精白米 強化米											
	魚のピカタ	メルルーサー	たまご			ほうれん草		とうもろこし											
	ごぼうサラダ		粉チーズ			にんじん		ごぼう	きゅうり				ごま	ごま油					
18月	ごはん 牛乳		牛乳					精白米 強化米											
	夏野菜カレー	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	生薬	精白米 強化米	黒砂糖				
	盛り合わせサラダ					トマト		きゅうり	キャベツ	とうもろこし	すいか								
19月	ごはん 牛乳		牛乳					精白米 強化米											
	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											
	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				
20月	ごはん 牛乳		牛乳					精白米 強化米											
	パンサンスー	牛肉	錦糸卵	ハム	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	
	わかめスープ		わかめ			こねぎ		えのきたけ	たまねぎ										
7月の平均														832	33.6	26.3	360		



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!

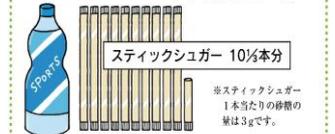


飲み物の砂糖の量

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



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。

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。

朝食坊と朝ごはんめくまで... 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。