



7・8月 給食献立予定表

毎月19日は 食育の日!!

神崎市学校給食共同調理場
中学校

日 曜	献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料 他	ギ ー エ ネ ル kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	
	主 食	牛 乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群					6群
				魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖					油脂
1 水	ご飯	○	佐賀県産鯛の味噌がらめ ビーマンとこんにやくの炒め物 かしわ汁	鯛 味噌 凍り豆腐	牛乳			片栗粉 砂糖 精白米 強化米 こんにやく 砂糖	油 ごま油	塩 醤油 こしょう 酒 みりん 醤油	872	37.0	28.4
2 木	食パン	○	豚肉のケバブ風 コールスローサラダ コーンスープ	豚肉	牛乳	人参	キャベツ 胡瓜	砂糖 片栗粉 食パン	油 バター	醤油 酒 塩 みりん 酢 塩 こしょう 醤油 マヨネーズ(卵なし) 酢 塩 こしょう 醤油	909	40.2	39.1
5 月	鮭青菜ご飯 (麦ご飯)	○	カレー風味肉じゃが 彩りサラダ	牛肉 豚肉 凍り豆腐 大根 鮭青菜めしの素	牛乳	人参	人参 黄ピーマン	精白米 強化米 麦 小麦粉	油	醤油 みりん 酒 粉 ごま 相模ドレッシング	880	35.0	24.8
6 火	ご飯	○	竹輪の磯辺揚げ ごま和え かきたま汁	竹輪	青海苔 牛乳			薄力粉 片栗粉 精白米 強化米	油 ごま	酒 醤油	811	29.1	23.9
7 水	七夕 麦ご飯	○	星のハンバーグ 七夕デザート 小松菜のサラダ 魚そうめんのすまし汁	星のハンバーグ	牛乳	人参	人参 胡瓜 キャベツ	砂糖 精白米 強化米 麦 七夕デザート	油 和風ドレッシング	ケチャップ ワイン コソバ からし 醤油 醤油	796	25.1	19.3
8 木	かむかむの日 ご飯	○	焼きししやも きんぴらごぼう 豆乳味噌汁		ししやも 牛乳	人参 さやいんげん	人参 胡瓜 玉ねぎ	精白米 強化米 しらたき 砂糖	油 ごま油	酒 醤油 みりん 酒 塩 削り節 煮干し	742	31.9	17.8
9 金	中華丼 (麦ご飯)	○	きくらげの中華和え	えび 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 菜ねぎ 小松菜	竹の子 玉ねぎ 干し椎茸 生姜	片栗粉 精白米 強化米 麦	油 ごま油	醤油 かき油 塩 こしょう 酒 からスープ	758	34.0	19.5
12 月	ご飯	○	豚肉のかわりフライ みかんソース キャベツの和え物 味噌汁	豚肉	牛乳			精白米 強化米 砂糖	油	塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油	829	31.8	23.9
13 火	ご飯	○	焼き魚のりんごソースかけ マヨネーズサラダ コンソメスープ	魚	牛乳	人参 アスパラガス	人参 胡瓜 レモン えのき 玉ねぎ ごぼう にんにく	砂糖 精白米 強化米	油	塩 こしょう 酢 醤油 塩 こしょう	807	31.2	21.8
14 水	ご飯	○	タンダーリーチキン 昆布サラダ トマトスープ	鶏肉	ヨーグルト 牛乳 昆布	人参 トマトピューレ トマト	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 もやし	精白米 強化米 砂糖	油	塩 粉チーズ ケチャップ 醤油	800	30.5	23.5
15 木	そぼろちらし (麦ご飯)	○	五目うどん 黒糖ビーンズ おかか和え	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏肉 油揚げ 黒糖ビーンズ	海苔 牛乳 わかめ	さやいんげん 人参 菜ねぎ 人参	たくあん(大根) しめじ	砂糖 精白米 強化米 麦 うどん	ごま油	酢 塩 醤油 醤油 酒 みりん 塩 削り節 昆布 醤油	759	29.0	20.4
16 金	神楽の日 ご飯	○	豚肉と高菜漬けの炒め物 春雨スープ のりかつおふりかけ	豚肉 生揚げ	牛乳	人参 菜ねぎ	人参 菜ねぎ きくらげ キャベツ	片栗粉 精白米 強化米	ごま油 油	からスープ 醤油 こしょう 塩 酒 からスープ 醤油 塩 酒 こしょう	765	27.4	20.4
19 月	鶏肉と夏野菜のカレー (麦ご飯)	○	ツナサラダ	豚肉 鶏肉 いんげん豆	牛乳	かぼちゃ トマト	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ 茄子 りんごピューレ 胡瓜 キャベツ	精白米 強化米 麦	油 カレールー ソース	塩 こしょう 醤油	884	25.7	27.4
										今月の平均	816	31.4	23.9
										基準値	830	34.2	23.0

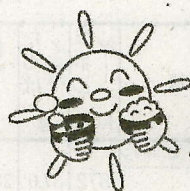
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。



毎月19日は 食育の日!!

日 曜	献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料 他	ギ ー エ ネ ル kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	
	主 食	牛 乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群					6群
				魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖					油脂
25 水	茄子と挽肉のカレー (麦ご飯)	○	野菜サラダ プリン	鶏ひき肉 牛ひき肉 いんげん豆 凍り豆腐	牛乳	人参 トマト	人参 胡瓜 玉ねぎ 茄子 りんごピューレ もやし 胡瓜 キャベツ 枝豆	精白米 強化米 麦 油 カレールー	油	塩 こしょう 醤油 ソース 酢	817	26.7	24.5
26 木	麦ご飯	○	鶏の唐揚げ もやし炒め 生揚げの味噌汁	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	人参 菜ねぎ ごぼう えのき	片栗粉 薄力粉 精白米 強化米 麦	油	塩 こしょう 酒 醤油 削り節 煮干し	867	33.3	31.2
27 金	スバゲティナホリタン 黒糖パン	○	ツナアーモンドサラダ カレーパリッシュ	ツナ	牛乳	人参 トマトピューレ トマト	人参 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	スバゲティ 黒糖パン	オリーブオイル	ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩	839	32.8	26.0
30 月	チキンライス (麦ご飯)	○	野菜スープ フルーツミックス	鶏肉	牛乳	人参	人参 菜ねぎ 玉ねぎ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ 枝豆 えのき 桃 みかん バイン	精白米 強化米 麦 油	油	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油	761	23.5	19.6
31 火	ご飯	○	鯖のごま焼き からし和え けんちん汁	鯖	牛乳	小松菜 人参	もやし 胡瓜 大根 ごぼう	精白米 強化米 砂糖	ごま	醤油 酒 みりん 醤油 酢 からし 削り節 昆布 塩 醤油 酒 みりん	761	31.9	20.6
										今月の平均	809	29.6	24.4
										基準値	830	34.2	23.0

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。



かんざき給食だより

これから夏本番となり、気温が高い日がだんだん多くなってきます。

暑さに負けず、元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランス良く食べるようにしましょう。

熱中症を



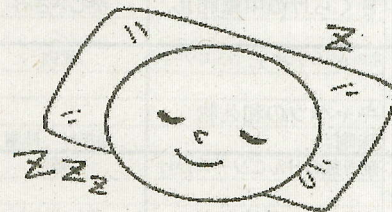
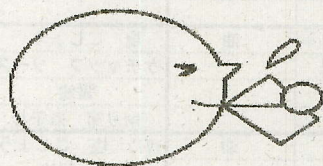
防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスの良い食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪いときは、すぐに周りに知らせましょう。

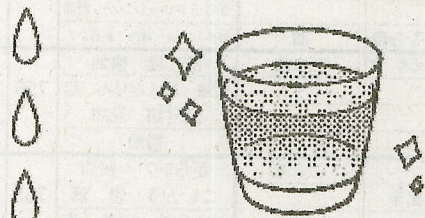
水分をこまめにとる

食事をきちんととる

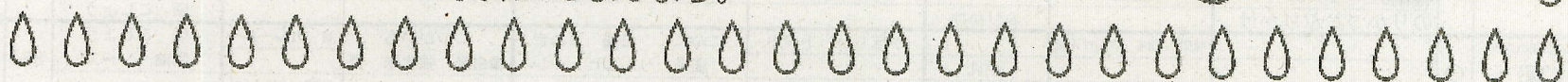
休養を十分にとる



とりすぎ注意! 甘い飲み物



ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなどがあります。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中から外に出してくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものが多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の特徴です。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。

とうもろこしは、炭水化物やエネルギーの代謝に大きく関わるビタミン B₁、B₂ を多く含みます。ビタミン B 群は、暑い夏を乗り切るエネルギーの代謝に必要です。

茄子には、身体を冷やす効果があります。また、茄子の皮には、抗酸化作用のあるナスニンが含まれています。

きゅうりは、カリウムを多く含んでいるため、むくみの改善効果があります。また、身体を冷やす働きもあります。

ピーマンは、ビタミン C が多く含まれていて、風邪の予防や疲労の回復などに効果があります。苦味が苦手な人は赤ピーマンを食べてみましょう。

トマトは、免疫力を上げるリコピンが豊富に含まれています。ヘタが新鮮で、トマトの色が濃くて皮にハリがあるものがおすすめです。

