

令和6年度7月分予定献立表

佐賀県立鳥栖工業高等学校

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)		主に体の調子を整える (緑色のグループ)		主にエネルギーになる (黄色のグループ)		調味料・その他	熱量(kcal)	アレルギー表示 (そば・えび・かに)
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)		蛋白(g) 脂質(g) カルシウム(g)	
1(月)	ごはん 牛乳 回鍋肉 かぼちゃサラダ ビーフ汁		牛乳			精白米 強化米		醤油 酒	841	
		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	塩 こしょう	33.4	
			スキムミルク	かぼちゃ	きゅうり たまねぎ		マヨネーズ		25.7	
		焼き豚		こねぎ	たまねぎ えのきたけ	ビーフン		がらすープ 醤油 塩 酒	318	
2(火)	具だくさん冷麺 牛乳 わさび醤油和え カップケーキ	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	910	
		錦糸卵 ハム		トマト	もやし きゅうり	砂糖		酢	45.2	
		鶏肉	のり		キャベツ みつば			練りわさび 醤油 みりん	31.5	
		たまご	牛乳			砂糖 ミックス粉	バター		383	
3(水)	ごはん 牛乳 さばのタンドリー焼き 茹で野菜 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁		牛乳			精白米 強化米			873	
		さば	ヨーグルト		きゅうり とうもろこし			カレー粉 ケチャップ 醤油 和風ドレッシング	37.9	
		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	31.0	
		厚揚げ みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ			煮干し(だし)	417	
4(木)	ごはん 牛乳 なすのミートソース焼き 磯ポテト ハムサラダ かぼちゃのみそ汁		牛乳			精白米 強化米			866	
		豚肉	チーズ 青のり		なす たまねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ 塩 こしょう	30.4	
		ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	フレンチドレッシング 酢	31.0	
		油揚げ みそ		かぼちゃ こねぎ	だいこん しめじ			煮干し(だし)	397	
5(金)	キムたく丼 牛乳 星型クロquette ツナサラダ セタ汁	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	883	
		たまご				じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう	33.8	
		シーチキン			きゅうり だいこん とうもろこし		ごまドレッシング		28.3	
				にんじん オクラ		ビーフン		醤油 みりん 塩 鰹節(だし)	341	
8(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 付け合わせ ポテトサラダ なすのみそ汁		牛乳			精白米 強化米			876	
		鶏肉		ブロッコリー トマト	にんにく		マヨネーズ	赤ワイン 醤油 マーマレードジャム	32.1	
				にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	こしょう	31.2	
		油揚げ みそ		こねぎ	なす たまねぎ			煮干し(だし)	308	
9(火)	ごはん 牛乳 魚のピカタ ほうれん草ソテー ごぼうサラダ 冬瓜スープ		牛乳			精白米 強化米			769	
		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	37.4	
				にんじん	ごぼう きゅうり		ごま ごまドレッシング		23.3	
		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	433	
10(水)	ごはん 牛乳 中華丼orパリパリ皿うどん 大根サラダ 豆腐の中華スープ		牛乳			精白米 強化米 麦			866	
		豚肉 かまぼこ えび		にんじん	きくらげ たまねぎ キャベツ もやし	チャーメン 砂糖 でん粉	ごま油	酒 がらすープ みりん 醤油 塩 こしょう	41.6	
		シーチキン			だいこん きゅうり			青しそドレッシング	22.4	
		豆腐 焼き豚		にんじん こねぎ	えのきたけ	でん粉		がらすープ 醤油 塩	342	
11(木)	ごはん 牛乳 干草焼き 茹で野菜 こんにゃくの炒め煮 夏野菜のみそ汁		牛乳			精白米 強化米			803	
		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)	32.5	
		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	27.1	
		油揚げ みそ		こねぎ かぼちゃ	たまねぎ なす			煮干し(だし)	403	
12(金)	ごはん 牛乳 ミートローフ さやいんげんソテー じゃこサラダ コーンスープ		牛乳			精白米 強化米			864	
		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	35.8	
			しらす干し		キャベツ きゅうり			和風ドレッシング	30.0	
			牛乳	パセリ	たまねぎ とうもろこし			塩 こしょう コンソメ	449	
16(火)	ごはん 牛乳 鮭のムニエル 茹で野菜 ラタトゥイユ きのこスープ		牛乳			精白米 強化米			835	
		鮭	チーズ		もやし きゅうり とうもろこし	小麦粉	バター	酒 塩 こしょう フレンチドレッシング	41.4	
		鶏肉		黄・赤ピーマン	たまねぎ なす にんにく トマト		オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ	28.8	
		油揚げ		こねぎ	えのきたけ しめじ しいたけ			醤油 酒 塩 こしょう がらすープ	346	
17(水)	夏野菜カレー 牛乳 盛り合わせサラダ 果物(すいか)	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 黒砂糖		カレー粉 がらすープ 醤油	871	
								カレー粉 ソース トマトケチャップ	26.6	
		ウインナー		トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし			フレンチドレッシング	30.4	
					すいか				324	

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)		主に体の調子を整える (緑色のグループ)		主にエネルギーになる (黄色のグループ)		調味料・その他	熱量(kcal)	アレルギー表示 (そば・えび・かに)
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)		蛋白(g)	
									脂質(g)	
									カルシウム(g)	
18 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			796	
	豚肉のねぎみそ焼き 野菜ソー	豚肉 みそ		こねぎ にんじん さやいんげん	しょうが もやし	砂糖	油	酒 みりん 塩 こしょう	34.6	
	ブロッコリーとのりの和え物		のり	ブロッコリー 黄ピーマン	キャベツ		ごま ごま油	酢 醤油 塩 こしょう	29.1	
	切干大根のすまし汁	油揚げ		こねぎ	切干大根 えのきたけ			塩 醤油 鰹節(だし)	337	
19 (金)	ビビンバ 牛乳	牛肉 たまご	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	845	
	パンサンスー	ハム			きゅうり きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま	酢 醤油	36.4	
	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	26.6	
	ソーダゼリー			パインアップル		アガー 砂糖		サイダー	324	
7月の平均									850	★ ★
									35.7	
									28.3	
									366	



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

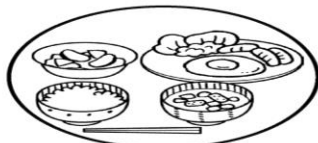
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

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＆朝ごはんめきでは…
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

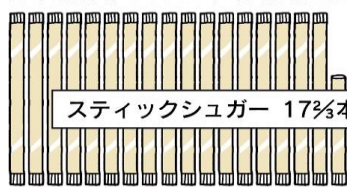
間食は時間と量を決めて！

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！

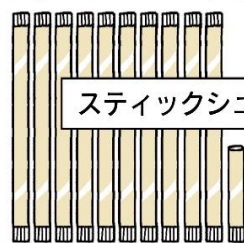
飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL/砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17本分

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 10本分

※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。

