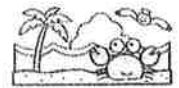




令和元年 7月分 由宇中学校 給食献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ご飯	○	かつおカレー フレンチサラダ ヨーグルト	かつお角切り(濃粉付) レンズ豆 ヨーグルト 牛乳	精白米 強化米 油 三温糖	オクラ なす かぼちゃ れんこん 赤ピーマン 玉葱 にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	882 kcal 28.0 g 22.9 g 3.3 g
2火	コッペパン	○	星のコロッケ 大根サラダ トマトと卵のスープ	ツナ ベーコン たまご 粉チーズ 牛乳	コッペパン 星のコロッケ(じゃがいも たまねぎ 鶏肉 豚肉 マッシュポテト パン粉 小麦粉 でん粉 水あめ) 油 マヨネーズ ごま じゃがいも	だいこん ほうれん草 人参 トマト レタス	858 kcal 32.3 g 33.2 g 4.0 g
3水	ご飯	○	スクール焼売 三色そばろし かぼちゃのみそ汁	焼売(鶏肉 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく でん粉 砂糖 小麦粉) 鶏肉 豚肉 レンズ豆 おから 炒り玉子 木綿豆腐 油揚げ わかめ ゆずみそ 牛乳	精白米 強化米 油 三温糖 でん粉	玉葱 にんじん 枝豆 しょうが かぼちゃ 青ねぎ	940 kcal 36.1 g 23.2 g 3.3 g
4木	バイパン	○	トマトスパゲティ ほうれん草のサラダ	牛肉 豚肉 ツナ 牛乳	コッペパン スパゲティ 油 ごま油 三温糖	ドライパン 玉葱 にんじん ズッキーニ なす ピーマン にんにく ほうれん草 きゅうり	860 kcal 34.9 g 19.2 g 4.3 g
5金	ゼにっぼ寿司	○	ハンバーグ そうめん汁	油揚げ 錦糸卵 ハンバーグ (鶏肉 玉ねぎ 豚肉 でん粉 マッシュポテト) 木綿豆腐 かまぼこ 紅白 牛乳	精白米 強化米 三温糖 油 そうめん	ゼにっぼ漬 にんじん 椎茸 なす 青ねぎ 椎茸 オクラ	805 kcal 27.1 g 27.1 g 5.4 g
8月	ご飯	○	納豆みそ 野菜エビカき揚げ フォーガー	納豆 豚肉 赤みそ 野菜エビカき揚げ(小麦粉 玉ねぎ 油 えび いか 人参 ごぼう 春菊) 牛乳	精白米 三温糖 米白絞油 米粉めん ごま油	青ねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ 人参 ツアイ	848 kcal 26.2 g 26.1 g 3.3 g
9火	黒糖パン	○	鮭チーズフライ 野菜スープ 冷凍みかん	鮭チーズフライ(さけ チーズ パン粉 小麦粉) トウモロコシ (すけとうだら とびうお でん粉 砂糖 しょうが) 牛乳	コッペパン 黒砂糖 油 じゃがいも	にんじん キャベツ 玉葱 エリンギ みかん	810 kcal 30.8 g 21.4 g 3.1 g
10水	ししじゅーしー (沖縄風混ぜご飯)	○	ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ベーコン 豚肉 昆布 木綿豆腐 たまご もずく 牛乳	精白米 強化米 白ごま ごま油 三温糖 油	青ねぎ ゴーヤ 玉葱 りょくとうもやし にんじん えのきたけ	700 kcal 28.5 g 19.4 g 3.0 g
11木	コッペパン	○	スパゲティパニッシュソースがけ もやしとクレソンのサラダ	牛肉 牛乳 糸かつお節	コッペパン スパゲティ 三温糖 バター ごま油	玉葱 にんじん パセリ クレソン りょくとうもやし	799 kcal 32.4 g 20.0 g 3.4 g
12金	しそごはん	○	ショールンボー 枝豆 八宝菜	豚肉 いか うずら卵 ショールンボー(豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが 春雨 でん粉 オイスターソース 砂糖) 牛乳	精白米 強化米 ごま油 油 でん粉	しそ えだまめ にんじん キャベツ 玉葱 たけのこ りょくとうもやし きくらげ	772 kcal 30.8 g 21.3 g 3.4 g
16火	コッペパン レーズンクリーム	○	ガーリックビーフン ひじきとツナのサラダ	豚肉 焼き竹輪 ひじき ツナ 牛乳	コッペパン レーズンクリーム ビーフン ごま油 白ごま マヨネーズ	キャベツ 玉葱 にんじん 赤ピーマン りょくとうもやし 菜の花 にんにく 椎茸 きゅうり	752 kcal 28.4 g 25.9 g 4.5 g
17水	ご飯	○	スパイシートマトライス ヨーグルト和え	豚肉 牛肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳	精白米 強化米 じゃがいも 油 三温糖	セロリー 玉葱 にんじん ピーマン トマト むき枝豆 パセリ みかん バイン 黄桃 干しぶどう	766 kcal 23.8 g 14.2 g 0.9 g
18木	コッペパン	○	帆立の中華スープ ポテトリヨネーズ	帆立貝柱水煮 生揚げ ウィンナー (鶏肉 でん粉 油 砂糖) 粉チーズ 牛乳	コッペパン 緑豆はるさめ ごま油 じゃがいも 油 バター	たけのこ ツアイ 椎茸 玉葱 にんじん コーン パセリ しょうが	873 kcal 32.4 g 38.3 g 3.1 g
19金	ご飯	○	夏野菜のカレー フルーツ白玉	牛肉 レンズ豆 牛乳	精白米 強化米 じゃがいも 白玉もち	かぼちゃ 玉葱 なす トマト ズッキーニ にんにく りんご バイン 黄桃 みかん 彩りミックスゼリー(りんご果汁)	835 kcal 21.7 g 16.4 g 2.5 g

7月の給食目標→暑さに負けない食事をしよう



夏バテにはビタミンBを
多く含む食べ物を。



糖をとり過ぎると

夏バテの原因になる

虫歯の原因になる

肥満の原因になる

夜、遅くにみやつぱり
食べないで!

※天候などの関係
で、献立内容を変
更することがありま
す。ご了承ください。

夏こそ、色鮮やかな野菜を

いよいよ夏本番です。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや、紫色も鮮やかななす、それに緑のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。

中国には「医食同源」といって、人の健康をよくしたり、病気を治すのに医療と食事は同じ役割を果たすものだといった理解がされています。

蒸し暑い夏のため、食欲が低下してバテがちな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、からだの調子を整えましょう。

たっぷり食べよう

夏休み

こんなことに気をつけよう

- 朝ご飯をしっかりと食べよう**
朝ご飯は1日のスタートの鍵。赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえた内容になるようにしよう。
- 冷たいもののとり過ぎに気をつけよう**
冷たいものをとり過ぎると食欲がなくなり体調がしんどいかもしれません。
- 夏野菜をたっぷり食べよう**
太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミン類が豊富です。しっかりと食べて夏バテ防止!
- おやつは量と質を考えた!**
家にいるとつい手がでてしまう甘いお菓子や飲み物、市販のお菓子や、ペットボトル入りの甘い清涼飲料水は糖分をたくさん含んでいるものが多いので、注意が必要です。食べ過ぎ、飲み過ぎは肥満・虫歯・夏バテの原因となりますので、注意しましょう。
- 規則正しい生活を心掛けよう**
早寝 早起き
1日3食きちんと、規則正しい生活で!

夏場の冷蔵庫には、こんな飲み物を

清涼飲料水は、糖分が多く含まれている。のどがかわいたら水や牛乳、水筒を飲もう。甘い飲み物を飲むときはコップに入らず少量を飲むようにしよう。

おやつはこれくらいが適量です。

ビスケット5枚 サンドウィッチ2枚 ふわいも1個
牛乳1杯 牛乳1杯 牛乳1杯
200cc 200cc 200cc