



令和3年7月 学校給食予定献立表

岩国市立美和中学校

日 曜	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 木	ごはん	○	豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんにく チンゲンサイ ねぎ	たけのこ にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし きくらげ みかん	米 強化米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	722 kcal
	青椒肉絲								27.0 g
	中華スープ 冷凍みかん			わかめ					321 mg
2 金	ゆかりごはん	○	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり とうがん 玉ねぎ とうもろこし	米 強化米 じゃがいも	油	753 kcal
	コロッケ しらすとチーズのサラダ			しらす干し チーズ					21.3 g
	冬瓜スープ								429 mg
5 月	ごはん	○	豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん トマト	キャベツ なす 干しいたけ しょうが 玉ねぎ レタス	米 強化米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	757 kcal
	なすと豚肉のみそいため								27.5 g
	トマトと卵のスープ			寒天					289 mg
6 火	コッペパン	○	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご しょうが キャベツ きゅうり レモン セロリ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖		673 kcal
	鶏肉のバーベキューソース レモンサラダ								30.2 g
	カレーミルクスープ			牛乳					405 mg
7 水	酢飯 手巻きのり	○	たまご ツナ水煮 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	きゅうり なす 干しいたけ	米 強化米 砂糖		771 kcal
	手巻き用たまご ツナサラダ								33.7 g
	そうめん汁 セタゼリー								308 mg
8 木	救給カレー	○	たまご 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	米	油	848 kcal
	オムレツ キャベツと肉団子のスープ								20.8 g
	アセロラゼリー								454 mg
9 金	ごはん	○	納豆 豚肉 赤みそ 鶏肉 生揚げ 大豆	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 強化米	油	792 kcal
	みそ納豆								32.8 g
	野菜のうま煮								363 mg
12 月	ごはん	○	豆腐 豚肉 赤みそ かにかまぼこ	牛乳	玉ねぎ ニラ にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにくしょうが 大根 もやし	米 強化米		764 kcal
	麻婆豆腐								31.5 g
	もやし酢								368 mg
13 火	アップルパン	○	えび いか ロースハム	牛乳	にんじん ピーマン	りんご 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが きゅうり 大根	コッペパン スパゲティ	油	719 kcal
	スパゲティペスカトーレ								28 g
	ひじきのマリネ			ひじき					337 mg
14 水	ごはん	○	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ	ゴーヤ もやし 玉ねぎ もやし パイナップル	米 強化米 砂糖	油	768 kcal
	ゴーヤチャンプルー								34.2 g
	沖縄そば汁 冷凍パイ								329 mg
15 木	ごはん	○	さば 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 強化米	ごま油 ごま	789 kcal
	さばの塩焼き ひじき炒め煮								31.0 g
	キャベツのごま汁								373 mg
16 金	豚丼	○	豚肉 ちくわ 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 モロヘイヤ ねぎ	玉ねぎ ごぼう もやし キャベツ えのきたけ	米 強化米 こんにゃく 砂糖	ごま油 油	809 kcal
	もやしナムル								32.8 g
	スタミナ汁								420 mg
19 月	夏野菜カレー	○	豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト さやいんげん	なす 玉ねぎ にんにく しょうが りんご とうもろこし キャベツ	米 強化米 麦 砂糖	油	761 kcal
	海藻サラダ								23.2 g
				わかめ					316 mg
20 火	横割り丸パン タルタルソース	○	ホキ ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン パン粉	油	800 kcal
	白身魚フライ ボイル野菜								32.8 g
	じゃがいもとベーコンのスープ セレクトデザート								390 mg

夏バテしないじょうぶな体をつくろう！

「夏バテ」とは、医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。

主な症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。高温多湿な環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がたくさん働くことで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられます。

★夏バテの予防★

- ・不足しがちな水分を「早め・こまめ」に補給すること。
- ・ぐっすりねて体を休めること。
- ・かるい運動をして発汗能力をあげること。

疲れ予防のビタミンB₁



香辛料や酸味で食欲増進!!

夏野菜でビタミンを!



カリウム豊富な食材でだるさを予防



夏バテしないためにも、朝ごはんを食べて生活習慣を整えよう

合言葉は



☀ 朝ごはんが大切なのはなぜ？

① 脳にイイ!

～集中力UPで勉強もはかどる～

ごはんに含まれるブドウ糖は脳の唯一の栄養素です。朝ごはんを食べることで脳も目覚め、午前中に集中して取り組むことができます。

② お腹にイイ!

～朝からすっきり腸イイ感じ～

おなか(腸)が刺激され、朝から胃腸の働きが活発になり、排便を促します。

③ 体にイイ!

～体温上昇でやる気もうなぎのぼり～

朝ごはんを食べると体温が上がり、体の機能を調節します。ホルモンや免疫力の働きが高まり、やる気がでてきます。

～体内時計の好スタート～

人の体内リズムは25時間です。1時間のズレをなおすためには朝日を浴びること、朝ごはんを食べて脳に栄養を行きとどかせることが大切です。朝日は午前9時までに浴びなければ効果がないと言われています。

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。 太字の食品は県内産、美和産の予定です。 ○ は、アレルギー対応献立です。