

令和5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	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	
3月	ごはん みそ納豆 ごま和え 野菜のうま煮	納豆 豚肉 赤みそ 鶏肉 生揚げ 大豆	牛乳	ねぎ ほうれん草 にんじん 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま	782 kcal 34.7 g 447 mg
4火	小コッペパン スパゲティナポリタン ひじきサラダ	ベーコン 大豆	牛乳	人参 ピーマン トマト ひじき チーズ	玉ねぎ なす マッシュルーム キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ		777 kcal 29.7 g 381 mg
5水	麦ごはん キャベツ入り平つくね しらすとチーズのサラダ 豆乳味噌スープ	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳	人参 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	684 kcal 24.9 g 405 mg
6木	ごはん 麻婆豆腐 ごま入りもやしナムル	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 ニラ 小松菜 人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ ニンニク しょうが もやし	精白米 強化米 砂糖 砂糖	ごま油 ごま ごま油	709 kcal 29.4 g 428 mg
7金	手巻き寿司 ツナサラダ 玉子焼き 星形コロッケ そうめん汁	ツナ水煮 卵 牛肉 かまぼこ 油揚げ エビ	牛乳	のり 人参 ねぎ	きゅうり なす しいたけ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	796 kcal 36.6 g 302 mg
10月	中華丼 餃子 中華サラダ	豚肉 イカ エビ うずら卵 豚肉	牛乳	人参 人参 ニラ ねぎ 人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ ニンニク しょうが キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 麦 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油	717 kcal 31.2 g 308 mg
11火	黒糖パン 魚のマヨネーズ焼き レモンサラダ ブラウンシチュー	ホキ 豚肉	牛乳	パセリ 人参 グリンピース	玉ねぎ 玉ねぎ しめじ	黒糖パン じゃがいも (ルー)	マヨネーズ	707 kcal 33.4 g 328 mg
12水	ごはん なすと豚肉の味噌炒め トマトと卵のスープ	豚肉 生揚げ 赤みそ ベーコン 豆腐 卵	牛乳	さやいんげん 人参 トマト	なす 玉ねぎ レタス	精白米 強化米 砂糖 でん粉	油 ごま油	727 kcal 27.3 g 347 mg
13木	ごはん チキンチキンごぼう 三色和え じゃがいもの味噌汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	枝豆 ほうれん草 人参 人参 ねぎ	ごぼう もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	油	764 kcal 25.9 g 323 mg
14金	クファージュシー ゴーヤチャンプル 沖縄そば汁 冷凍パイン	豚肉 豆腐 豚肉 卵 豚肉	牛乳	昆布 人参 ねぎ ゴーヤ 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ もやし ベビーパイン	精白米 強化米 砂糖 沖縄そば	ごま油	647 kcal 28.6 g 341 mg
18火	縦割りパン ウインナーケチャップソース ポイル野菜 ラビオリスープ	ウインナー ラビオリ	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖		716 kcal 27.0 g 314 mg
19水	夏野菜カレー 海藻サラダ	豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト 海藻ミックス	なす 玉ねぎ ニンニク しょうが りんご キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 (カレールー) 砂糖	油 ごま油	741 kcal 25.4 g 297 mg
20木	キムタクごはん もやし酢 スタミナ汁 セレクトデザート	豚肉 かまぼこ 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 モロヘイヤ ねぎ	大根 白菜 大根 もやし キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも (セレクトデザート)	ごま ごま油	753 kcal 26.0 g 392 mg

七夕献立

沖縄県の料理

・はちみつレモンゼリー
・ミルクムースコーヒー
・抹茶プリン
から1つ選ぶ

※ 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。

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。
- ・栄養バランスの良い食事をとること。

疲れ予防のビタミンB1 夏野菜でビタミンを！

豚肉、うなぎ、鮭、な豆、トマト、ピーマン、カボチャ、な豆、カレー粉、梅干し、レモン、キムチ、わかめ、ナス、とうもろこし

香辛料や酸味で食欲増進!! 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

はやね はやあき あさごはん

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ほい～
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、朝ごはんを食べることで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。