

# 令和6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 鉄 g カルシウム mg
		牛乳 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 月	ごはん なすと豚肉のみそ炒め もずくスープ ヨーグルト	豚肉 赤みそ 生揚げ 豆腐	牛乳 もずく(ヨーグルト)	さやいんげん 人参 人参 ねぎ	なす 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖	ごま油	780 kcal 6.3 mg 354 mg
2 火	ナン ドライカレー ポテトスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 レバー 大豆 ベーコン	牛乳	人参 人参 パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	ナン カレールー	油 じゃがいも はちみつレモンゼリー	699 kcal 7.4 mg 387 mg
3 水	ごはん 餃子(2個) 中華和え 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ 人参 ニラ	玉ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく	精白米 強化米 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま油	780 kcal 3.5 mg 389 mg
4 木	キムタクごはん もやしナムル スタミナ汁	ベーコン 生揚げ 鶏肉 麦みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	白菜 大根 もやし キャベツ ねぎ	精白米 強化米	ごま油 ごま油 じゃがいも	704 kcal 3.1 mg 398 mg
5 金	手巻き寿司 手巻きのみ 玉子焼き ツナサラダ そうめん汁 セタデザート	卵 ツナ かまぼこ 油揚げ エビ	牛乳 のり	ねぎ 人参	きゅうり なす しいたけ	精白米 強化米	マヨネーズ 麩 そうめん セタデザート	744 kcal 3.5 mg 306 mg
8 月	ごはん みそ納豆 厚焼き卵 野菜のうま煮	豚肉 納豆 卵 赤みそ 鶏肉 生揚げ 大豆	牛乳	ねぎ 人参 さやいんげん	玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖	油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	845 kcal 4.3 mg 395 mg
9 火	小コッペパン 冷やし中華 コロケ ひじきサラダ	ハム 卵 豚肉	牛乳 ひじき	人参 人参	もやし きゅうり 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	コッペパン 中華麺 砂糖	ごま ごま油 ごま	932 kcal 5.6 mg 382 mg
10 水	パエリア スパニッシュオムレツ ソバ・デ・アホ(にんにくスープ) オレンジゼリー	いか えび 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	トマト パセリ 人参 ピーマン 人参	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく	精白米 強化米 じゃがいも	油 オレンジゼリー	757 kcal 4.4 mg 301 mg
11 木	ごはん いわしの生姜煮 きゅうりとわかめの酢の物 高野豆腐のうま煮	いわし 鶏肉 高野豆腐	牛乳 しらす干し わかめ	人参 さやいんげん	きゅうり きくらげ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖	油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	780 kcal 3.9 mg 480 mg
12 金	クファージュシー ゴーヤチャンプルー ソーキそば汁 ベビーバイン	豚肉 豚肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳 昆布	ねぎ 人参 ゴーヤ 人参 ねぎ	もやし もやし 玉ねぎ パイナップル	精白米 強化米 砂糖	油 ごま油 沖縄そば	713 kcal 3.3 mg 353 mg
16 火	コッペパン 鶏肉のスパイシー焼き ごぼうサラダ 肉団子のトマト煮	鶏肉 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参 トマト 小松菜	ごぼう きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ しめじ	コッペパン 小麦粉 でん粉	マヨネーズ ごま じゃがいも	855 kcal 5.0 mg 362 mg
17 水	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め トマトと卵のスープ すいか	豚肉 生揚げ 豆腐 卵	牛乳 寒天	人参 さやいんげん トマト パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ レタス しょうが	精白米 強化米 砂糖	ごま ごま油	782 kcal 4.1 mg 344 mg
18 木	親子丼 切り干し大根のごま炒め 相性汁	鶏肉 卵 ちくわ 平天 豆腐 ベーコン 白みそ	牛乳	人参 ねぎ 人参 さやいんげん 人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 砂糖	ごま ごま油 じゃがいも	820 kcal 4.7 mg 395 mg
19 金	ごはん 夏野菜カレー ひじきサラダ セレクトデザート	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	トマト さやいんげん かぼちゃ	玉ねぎ なす にんにく 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	ごま 砂糖 青梅ゼリー 豆乳バナナムース	813 kcal 3.8 mg 322 mg

※ 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。

### 疲れ予防のビタミンB1



### 夏野菜でビタミンを!



### 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



## 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。

