



7月(前半)献立表

今月の食育目標

暑さに負けない食事をしよう

令和元年度
真田中学校

日	曜日	予定献立	主な食材						栄養成分		給食室から 一言♪
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる		熱量	塩分	
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類	たんぱく質	脂質	
1	月	発芽玄米入りごはん 牛乳 鮭とじゃこのふりかけ 厚揚げのそぼろあんかけ 干草和え ふのみそ汁	鮭かつお節 厚あげ 鶏肉 たまご	牛乳じゃこのり わかめ	小松菜 ほうれん草 にんじん きやべつ たまねぎ えのきだけ	ごはん 砂糖 かたくり粉 砂糖 砂糖 麩	ごま ごま	714 kcal	2.8 g	 「トマトが赤になると医者 が青くなる」ということわざ があるほど健康によい野菜 です。トマトの赤い色はリコ ピンという色素で、強力な抗酸 化作用で、良い効果ありま す。 日本のカレーはとろみがあり ます。それは、インドからイ ギリス、日本に伝ってきまし た。西洋料理なのに、ごはんと いっしょに食べられるとして、 今のようなかレーになりました。	
2	火	発芽玄米入りごはん 牛乳 トマト ししやもの南蛮漬け こぎつねサラダ じゃがいものみそ汁	かつお節 ししやも	牛乳 トマト ししやも	トマト ねぎ はくさい しょうが こまつな だいこん こまつな はくさい ねぎ	ごはん かたくり粉 砂糖 砂糖 砂糖	油脂類 油脂類 ごま	790 kcal	3.0 g		
3	水	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 焼き魚(ほっけ) えだまめサラダ きのこけんちん汁	ほっけ ハム 大豆	牛乳 小魚 小魚	えだまめ レタス きやべつ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ えのきだけ しめじ こまつな	ごはん ごま油 こんにやく 油脂類	701 kcal	2.9 g			
4	木	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 ごぼうチップス フレンチサラダ ポークカレー	小魚 豚肉	牛乳 小魚 小魚	ごぼう きやべつ きゅうり ホールコーン レタス にんにく たまねぎ りんご	ごはん かたくり粉 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油 バター	876 kcal	2.2 g		
5	金	コッペパン 牛乳 ミニトマト ポテトグラタン だいこんとじゃこのサラダ 白菜のスープ	豆乳 鶏肉	牛乳 ミニトマト ミニトマト チーズ しらす	ねぎ しめじ だいこん きゅうり こまつな たけのこ たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ	ごはん コッペパン じゃがいも マカロニ	ごま油	671 kcal	3.5 g		
8	月	発芽玄米入り鮭寿司 牛乳 小魚 セタおやき ささかまの磯部揚げ キラキラ海藻サラダ 天の川スープ 七夕献立	鮭たまご ささかま まぼこ 鶏肉たまご かまぼこ	のり 牛乳 小魚 小魚 あおのり 海藻サラダ 寒天	青しそ レタス きゅうり ホールコーン えのきだけ はくさい	ごはん砂糖 おやき 小麦粉	油 砂糖 砂糖	846 kcal	4 g		8日 七夕献立
9	火	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 トマト 手作りコロッケ もやしのごまサラダ オニオンスープ	おから 豚肉たまご	牛乳 小魚 トマト トマト にんじん ほうれん草 にんじん ほうれん草	たまねぎ ホールコーン もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉パン粉 砂糖 砂糖	油 油 ごま オリーブ油	835 kcal	3.1 g		スープは、糸かまぼこ・錦糸 たまご・星型の緑の野菜を 星に見立てて、天の川を表現 しました。デザートも星空をイ メージして作りまし た。 きれいな夜空がみられると良 いですね。
10	水	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 ピーマンの肉詰め焼き センキャベツ きやべつポテトサラダ えのきのみそ汁	牛肉たまご 豚肉 ツナ とうふ	牛乳 小魚 小魚 トマト トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ きやべつ きやべつ ホールコーン えのきだけ しめじ はくさい	ごはん かたくり粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	マヨ マヨ	785 kcal	2.4 g		
11	木	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 ミニトマト チキンソースカツ こんぶあえ 県大会が なれば献立 真田汁	鶏肉 鶏肉 とうふ	牛乳 小魚 小魚 ミニトマト ミニトマト にんじん にんじん ほうれん草	はくさい きゅうり もやし えのきだけ はくさい しめじ ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉砂糖	油	840 kcal	3.1 g		

献立は都合により変更します。

夏バテって何だろう？

食育だより

夏バテの原因は...

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだる

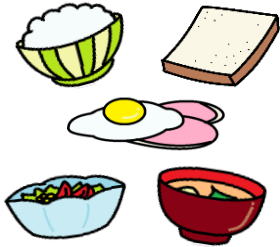
い」「疲れやすい」「集中力が無い」「頭が痛い」

「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“^{マンセイヒロウ}慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。



夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！
朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら
麦茶や牛乳を
飲もう！



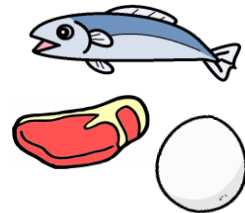
ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなります。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

色のこい野菜を
食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの
たんぱく質を
しっかりとろう！



暑いときに食べなくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べものです。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくだんぱく質と組み合わせて食事を取りましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

みずみずしい

夏野菜

を食べよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくれます。

