



7月分 給食献立予定表

R1.7月 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1月	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー カマススタミナ焼き 三色ごま和え ピリ辛豚汁	781 32.5 17.1 2.3	カマス 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ 大根 ごぼう ニンニク 生姜 こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも ミルメーク	ごま サラダ油 バター
2火	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ツナマヨオムレツ ラタトゥイユ 粒コーンスープ	776 30.0 31.5 3.4	まぐろツナ 卵 ベーコン	牛乳	トマト かぼちゃ ピーマン チンゲンサイ	なす ニンニク ズッキーニ 玉ねぎ コーン 白いんげん豆	パン チョコクリーム 砂糖	マヨネーズ サラダ油 マーガリン
3水	セルフ和风ビビンバ(麦ごはん・肉そぼろ・ ナムル) 牛乳 肉ワンタンスープ	805 29.2 21.3 2.5	豚肉 ナルト	牛乳	にんじん にら ほうれん草	生姜 ニンニク 椎茸 ねぎ ごぼう もやし しらたき	米 大麦 ワンタン 砂糖	サラダ油 ごま
4木	ツイストパン 牛乳 豚肉コロック コールスローサラダ ウインナーのコンソメスープ	765 25.1 35.7 4.0	豚肉 ハム ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり アスパラ 玉ねぎ	パン じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
5金	ごはん 牛乳 星型ハンバーグ(おろしソース) 五色サラダ セタ汁 天の川ゼリー	859 29.6 21.3 3.4	ハンバーグ 卵 ナルト ハム 鶏肉 魚めん	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	米 でん粉 ゼリー 砂糖	サラダ油
8月	ごはん 鮭ふりかけ 牛乳 ぎょうざロール 野菜のマーボー炒め じゃがいもの味噌汁	826 28.3 23.4 2.9	豚肉 生揚げ 油揚げ 味噌 鮭	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	生姜 ニンニク キャベツ 玉ねぎ ねぎ にら	米 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま
9火	ミニはちみつパン 冷やしうどん(パックうどん・具) 牛乳 えびいかかき揚げ ヨーグルト和え	777 25.4 24.3 3.4	焼き豚 えび いか	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん ほうれん草 春菊 みかん	玉ねぎ ごぼう もやし きゅうり パイナップル	うどん パン はちみつ	サラダ油 ごま
10水	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め バンサンスー わかめスープ	799 29.1 22.0 2.9	豚肉 卵 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 生姜 きゅうり きくらげ	米 大麦 砂糖 春雨 でん粉	サラダ油 ごま油
11木	パンプキンパン 牛乳 肉団子② ポテトサラダ 千切り野菜スープ レモンタルト	793 26.6 31.5 3.8	肉団子 ハム ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ コーン きゅうり 大根 レモン キャベツ 枝豆	パン じゃがいも タルト	マヨネーズ バター ごま
12金	ごはん 牛乳 さんまかば焼き風 荳わかめの炒めもの なすの味噌汁	884 30.4 30.0 2.8	さんま 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 荳わかめ	にんじん	絹さや なす 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
15月	海の日							
16火	食パン いちごジャム 牛乳 チキンチーズ焼き アスパラサラダ ナポリタン	813 35.7 30.9 3.2	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん ピーマン パセリ	アスパラ ニンニク きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン スパゲティ ジャム	ドレッシング ごま サラダ油
17水	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ハムのマリネ すいかゼリー	902 25.0 29.5 3.4	豚肉 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト パセリ	キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ 糸こんにゃく 生姜	米 大麦 じゃがいも ルウ ゼリー	ドレッシング サラダ油
18木	セルフツナパン(ドッグパン・ツナマヨ) 牛乳 スペイン風オムレツ 野菜のポトフ キャンディチーズ②	752 34.6 34.7 3.3	まぐろツナ 卵 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ キャベツ アスパラ	パン じゃがいも	マヨ風味ドレッシング サラダ油
19金	第一学期 終業式 ~給食はありません~							

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
 ★7月の平均栄養量 エネルギー810kcal たんぱく質29.4g 脂質27.2g 塩分3.1g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物

米、アスパラガス、きゅうり、ズッキーニ、なす、にら、ねぎ、椎茸



7月給食たより

令和元年 7月号
那珂川町学校給食センター

暑さに負けない体づくりを!



じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる季節になりました。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。

また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

<p>★適度な運動</p>	<p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</p>	<p>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p>	<p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は、夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しっかり睡眠</p>	<p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p>	<p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかく時はイオン飲料等で塩分も補給します。</p>

気をつけよう!! 水分補給
 栄養表示に「カロリーゼロ」と書かれていても、エネルギーがゼロではない清涼飲料があります。栄養表示のルールでは、100mL当たりのエネルギー量が5キロカロリー未満だと「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」、20キロカロリー未満だと「カロリーオフ」や「カロリーひかえめ」と表示することができます。
 普段の水分補給は、水か麦茶などの塩分や糖分が含まれていないものにし、「カロリーゼロ」や「0キロカロリー」と書かれていても飲みすぎないようにしましょう。

もうすぐ夏休み...
 夏休み中は生活リズムも乱れがちです。また、暑さのために食欲が落ちたり、睡眠不足になったりもします。生活リズムがくずれると体調も悪くありません。
 まずは、朝の早起きからスタートし、朝食をしっかり摂ること、日中に十分体を動かすことを心がけ、お風呂にゆっくり入って、早めに寝るようにして、生活リズムをととのえていきましょう。

今が旬の夏野菜を食べよう!!
 夏野菜は、水分がたくさん含まれていて、野菜1個でコップ1杯分の水分になるものもあります。そのため、夏野菜は夏の暑い時季の水分補給にもなる食べ物です。また、ビタミン類も多く含まれ、色の濃い野菜が多いので、料理の彩りになります。