



7月分 学校給食献立表

☆今月のテーマ☆
夏バテしない食事の取り方を考えよう

井芹調理場

日 曜	献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)	有・無			
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			たんぱく質 (g)	北 部	西 山	井 芹
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂					
1 金	食パン 牛乳 焼きそば きびなごごまフライ(3尾) きなこピーズ		牛乳	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	パン スパゲッティ パン粉 ごま 黒糖・でんぷん	745 33.7	① ② ③	① ② ③	① ② ③		
4 月	ぶち丸麦ごはん 牛乳 いわしの香味ソース 酢の物 シモンそうめん汁	大好き熊本再発見味の旅「天草」 牛乳		ねぎ	生姜・にんにく キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・しいたけ	米・麦 でんぷん・砂糖 砂糖 シモンそうめん	808 30.6	① ② ③	① ② ③	① ② ③		
5 火	丸パン(カット) 牛乳 コロケ カミカミナッツサラダ トマトスープ		牛乳			パン じゃがいも パン粉 砂糖 油・カシューナッツ 油	773 28.1	① ② ③	① ② ③	① ② ③		
6 水	シシリアンライス(肉) シシリアンライス(野菜) 牛乳 わかめと卵のスープ 一食ノンエッグマヨネーズ	豚肉・大豆・みそ		人参 パプリカ	玉ねぎ・生姜・にんにく レタス・きゅうり	米・麦・砂糖・でんぷん ごま・ごま油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	743 30.9	① ② ③	① ② ③	① ② ③		
7 木	ごはん 牛乳 さばのソース煮 昆布あえ 厚揚げのみそ汁		牛乳		生姜 もやし	米 砂糖 ごま	801 34.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③		
8 金	ミルクパン 牛乳 ミートボールのケチャップがらめ(4個) マカロニのサラダ 野菜のスープ煮		牛乳			パン 砂糖 マカロニ・砂糖 油 キャベツ・玉ねぎ じゃが芋	764 30.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③		
11 月	ぶち丸麦ごはん 牛乳 レバーと魚の揚げがらめ ナムル 春雨スープ		牛乳			米・麦 でんぷん・砂糖 砂糖 ごま・ごま油 油	765 31.4	① ② ③	① ② ③	① ② ③		
12 火	黒糖パン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 ビーンズサラダ パイン缶		牛乳			パン 油 油 油	707 29.3	① ② ③	① ② ③	① ② ③		
13 水	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 もやしの中華あえ 手作りふりかけ	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・生姜・にんにく・しいたけ	米・麦 こんやく・砂糖・でんぷん 砂糖 ごま油 ごま	799 33.9	① ② ③	① ② ③	① ② ③		
14 木	ごはん 牛乳 ピリッと肉じゃが カリカリきゅうり 冷奴 一食醤油	豚肉・ちぎり揚げ・油揚げ・みそ		人参	玉ねぎ・ごぼう・えだ豆・にんにく・生姜 きゅうり・生姜	米 じゃが芋・こんやく・砂糖 ごま・ごま油	792 33.2	① ② ③	① ② ③	① ② ③		
15 金	ミルクパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コールスロー いりこアーモンド		牛乳			パン 油 油 砂糖 油・アーモンド	824 35.6	① ② ③	① ② ③	① ② ③		
19 火	丸パン(カット) 牛乳 ホキフライ コーンサラダ ゴロゴロ野菜の卵スープ		牛乳			パン パン粉 小麦粉 砂糖 油 油 油	817 27.1	① ② ③	① ② ③	① ② ③		
20 水	夏野菜カレー 牛乳 茎わかめのサラダ ヨーグルト	豚肉			玉ねぎ・なす・えだ豆・生姜・にんにく	米・麦・じゃが芋 砂糖 ごま・油	800 24.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③		

梅雨が明けると、だんだん日差しが強い日も多くなり、暑い夏がやってきます。夏を元気に過ごすためには、夏バテしない食事の取り方が大切です。そこで今月は、暑い夏を乗り越えるための食事を意識した献立にしています。

夏バテ防止の食事のポイント

3食バランスよく食べよう

暑くて食欲が低下すると、ごはん、パン、めん類などの主食だけの食事になりがちです。夏バテを予防するためには、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。また、汁物を付けると夏バテ防止の効果がアップします。



食欲が出ない時は、簡単なメニューにひと工夫することで食べやすくなります。詳しくは裏面をチェックしてみてください。

汁物を食べよう

夏場は大量に汗をかきます。そのため、飲み物から水分をとるだけではなく、食事から水分や塩分、ミネラルをとることも大切です。そこでおすすめなのが「汁物」です。汁物は発汗によって失われる水分や塩分、ミネラルに加えて、様々な栄養素もとることができます。【例】みそ汁

たんぱく質
みそや豆腐、油揚げに含まれており、体の血液や筋肉を作る元となります。

ビタミン類
野菜に含まれるビタミン類が体の調子を整えてくれます。

抗酸化作用とは？
私たちの体内には酸化力の強い「活性酸素」があり、増えすぎると体の細胞を傷つけてしまいます。「抗酸化作用」とは、

このような体の酸化から私たちを守ってくれることをいいます。

ビタミンA・C・Eは相乗効果があるため、合わせてとることで抗酸化作用の働きが強くなります。色々な夏野菜を組み合わせ食べてみてください。

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

夏野菜を食べよう

旬の野菜は、その時期に起りやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。今旬の夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。さらに夏野菜は、抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eも豊富です。

ビタミンAが豊富な夏野菜

粘膜を強くする働きがあるため、夏に弱りがちな胃の機能低下を防ぐ効果があります。

モロヘイヤ
トマト
にら
かぼちゃ
オクラ

ビタミンCが豊富な夏野菜

夏の強い紫外線による肌へのダメージやストレスに対抗する作用があり、体の免疫力を高めてくれます。

ピーマン
パプリカ
トマト
かぼちゃ
ゴーヤ

ビタミンEが豊富な夏野菜

血行促進作用があるため、夏場の冷え性対策に効果があります。

モロヘイヤ
なす
パプリカ
かぼちゃ
枝豆

※感染症予防:座席は前向き・おしゃべりはやめて、静かに食べましょう!



☆7月の市産品活用予定☆
米 大豆 ねぎ にら

