



☆今月のテーマ☆ バランスを考えて食べよう

夏休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったりと、心身ともに不調を感じる人が少なくありません。バランスを考えて食べることで、2学期も元気に過ごしましょう！！

| 日  | 曜 | 献立名   | 使用する食品名                                  |                            |                                  |   |                             |                     | 栄養価<br>中学校生徒<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) | 実施<br>清水中<br>武蔵中 |             |
|----|---|---|--|----------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------|---------------------|---|------------------|-------------|
|    |   |   | (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        |                     |   |                  |             |
|    |   |   | おもにたんぱく質<br>魚・肉・卵・豆・豆製品                  | おもに無機質<br>牛乳・小魚・海そう        | おもにカロテン<br>緑黄色野菜                 | おもにビタミンC<br>その他の野菜・きのこ・果物                     | おもに炭水化物<br>穀類・いも類・さとう       | おもに脂質<br>油脂         |   |                  |             |
| 29 | 月 | コッパン 牛乳<br>チリコンカン<br>野菜のスープ煮<br>フルーツヨーグルト         | 豚肉・大豆<br>ウインナー                           | 牛乳<br>ヨーグルト                | 人参・ピーマン・トマト<br>人参・チンゲン菜          | 玉ねぎ・にんにく<br>キャベツ・玉ねぎ<br>みかん・パイ                | パン<br>砂糖<br>じゃが芋            | 油                   | 753<br>30.6                             | ①<br>②<br>③      | X<br>X<br>X |
| 30 | 火 | ポークカレー 牛乳<br>海藻サラダ                                | 豚肉<br>チーズ<br>わかめ・海藻                      | 人参                         | 玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ<br>キャベツ・きゅうり | 米・麦・じゃが芋<br>砂糖                                | 油<br>ごま・油                   | 777<br>23.5         | ①<br>②<br>③                             | ①<br>②<br>③      |             |
| 31 | 水 | ミルクパン 牛乳<br>豚肉とキャベツのスパゲッティ<br>人参サラダ               | 豚肉・ベーコン<br>ツナ                            | 牛乳<br>チーズ                  | 人参                               | 玉ねぎ・にんにく<br>キャベツ・玉ねぎ・しめじ・にんにく                 | パン<br>スパゲッティ<br>砂糖          | 油<br>油              | 789<br>33.5                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 1  | 木 | 塩豚丼 牛乳<br>高野豆腐のみそ汁<br>ムース                         | 豚肉<br>油揚げ・高野豆腐・みそ                        | 牛乳<br>いりこだし                | 人参・ねぎ                            | 玉ねぎ・にんにく<br>えのきたけ                             | じゃが芋<br>ムース                 | ごま油・油               | 777<br>30.1                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 2  | 金 | 麦ごはん 牛乳<br>いわしのおかか煮<br>ひじきあえ<br>かきたま汁             | いわし かつお節<br>卵・かまぼこ・かつおだし                 | 牛乳<br>ひじき<br>昆布だし          | 人参<br>人参・ねぎ                      | もやし・キャベツ<br>玉ねぎ・しいたけ                          | 砂糖<br>じゃが芋・でんぷん             | 油・ごま                | 763<br>29.4                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 5  | 月 | ミルクパン 牛乳<br>スパゲティミートソース<br>グリーンサラダ                | 牛肉・大豆                                    | 牛乳<br>チーズ・スキムミルク           | 人参・ピーマン・トマト                      | 玉ねぎ・にんにく<br>キャベツ・きゅうり・玉ねぎ                     | パン<br>スパゲッティ<br>砂糖          | 油<br>油              | 806<br>33.6                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 6  | 火 | 麦ごはん 牛乳<br>なすとレンコンのピリ辛いため<br>きゅうりと切干大根の浅漬け<br>白玉汁 | 豚肉・大豆<br>かまぼこ・油揚げ・かつおだし                  | 牛乳<br>昆布だし                 | ねぎ<br>人参・小松菜                     | なす・玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜<br>きゅうり・切干大根<br>大根        | 米・麦<br>砂糖                   | 油<br>ごま・ごま油         | 810<br>29.1                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 7  | 水 | 黒糖パン 牛乳<br>オムレツ<br>カレースープ煮<br>ココアピーンズ             | 卵<br>豚肉・いんげん豆<br>大豆                      | 牛乳<br>スキムミルク・チーズ           | トマト<br>人参                        | 玉ねぎ<br>キャベツ・玉ねぎ・生姜・にんにく                       | パン<br>砂糖<br>砂糖・でんぷん         | 油<br>油              | 816<br>35.9                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 8  | 木 | 麦ごはん 牛乳<br>魚の南蛮漬<br>ざぜん豆<br>厚揚げのみそ汁               | ホキ<br>大豆<br>厚揚げ・みそ                       | 牛乳<br>昆布<br>いりこだし          | ピーマン・人参<br>小松菜                   | 玉ねぎ<br>玉ねぎ・大根・えのきたけ                           | 米・麦<br>小麦粉・でんぷん・砂糖<br>黒糖・砂糖 | 油                   | 784<br>36.5                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 9  | 金 | ハヤシライス 牛乳<br>ツナとひじきのサラダ                           | 牛肉<br>ツナ                                 | 牛乳<br>粉チーズ・スキムミルク<br>ひじき   | 人参・トマト                           | にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ<br>キャベツ・きゅうり              | 米・麦・じゃが芋<br>油               | 油                   | 761<br>25.8                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 12 | 月 | セルフフィッシュバーガー 牛乳<br>チーズとナッツのサラダ<br>かぼちゃのスープ        | ホキ<br>ベーコン                               | 牛乳<br>チーズ<br>牛乳・チーズ・スキムミルク | チンゲン菜・人参<br>かぼちゃ                 | キャベツ<br>玉ねぎ                                   | パン・パン粉・小麦粉<br>砂糖            | 油<br>カシューナッツ・油      | 816<br>26.5                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 13 | 火 | 麦ごはん 牛乳<br>照り焼きハンバーグ<br>じゃこサラダ<br>コーンと卵のスープ       | ハンバーグ<br>卵・鶏肉                            | 牛乳<br>しらす干し                | 人参                               | 玉ねぎ<br>きゅうり・大根・もやし<br>コーン・玉ねぎ・えのきたけ           | 米・麦<br>砂糖・でんぷん<br>じゃが芋・でんぷん | 油<br>油              | 809<br>31.7                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 14 | 水 | ミルクパン 牛乳<br>冷やし中華<br>ししゃもフライ                      | ハム<br>ししゃも                               | 牛乳                         | 人参                               | キャベツ・きゅうり・もやし・コーン・生姜                          | パン<br>パン粉                   | ごま・ごま油<br>油         | 786<br>32.8                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 15 | 木 | ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>中華あえ                          | てっつんデー<br>豚肉・大豆・豆腐・みそ                    | 牛乳<br>しらす干し                | 人参・ねぎ<br>にら                      | 玉ねぎ・しいたけ・にんにく・生姜<br>もやし・きくらげ                  | 米<br>砂糖・でんぷん                | ごま油・油<br>油・ごま・ごま油   | 780<br>35.2                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 16 | 金 | 麦ごはん 牛乳<br>大豆の磯煮<br>切干大根の即席漬<br>かぼちゃのみそ汁          | カルたんデー<br>鶏肉・油揚げ・大豆・ちぎり揚げ<br>厚揚げ・みそ      | 牛乳<br>ひじき<br>いりこだし         | 人参<br>人参                         | 玉ねぎ<br>切干大根・きゅうり<br>えのきたけ・玉ねぎ                 | 米・麦<br>こんにゃく・じゃが芋・砂糖        | 油<br>ごま・ごま油         | 741<br>29.2                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 20 | 火 | 麦ごはん 牛乳<br>レバーと魚のナッツがらめ<br>ごま酢あえ<br>冬瓜と豆腐のすまし汁    | 鶏レバー・ホキ<br>わかめ<br>かまぼこ・豆腐・かつおだし          | 牛乳<br>わかめ<br>昆布だし          | ピーマン<br>チンゲン菜・人参<br>人参・ねぎ        | 玉ねぎ<br>もやし<br>冬瓜・玉ねぎ                          | 米・麦<br>でんぷん・小麦粉・砂糖          | 油・カシューナッツ<br>ごま・ごま油 | 767<br>34.9                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 21 | 水 | ミルクパン 牛乳<br>肉みそビーフン<br>ナッツ入人参サラダ                  | ハム<br>ツナ                                 | 牛乳                         | 人参・ねぎ<br>人参                      | キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜<br>きゅうり・玉ねぎ                  | パン<br>ビーフン・砂糖               | ごま油・ごま・油<br>アーモンド・油 | 771<br>31.7                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 22 | 木 | ごはん 牛乳<br>さばの塩焼き<br>昆布あえ<br>豚汁                    | さば<br>厚揚げ・豚肉・みそ                          | 牛乳<br>昆布の佃煮<br>いりこだし       | ピーマン<br>人参・ねぎ                    | もやし<br>大根・ごぼう・生姜                              | 米<br>じゃが芋・こんにゃく             | ごま<br>油             | 782<br>36.7                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 26 | 月 | ココアパン 牛乳<br>きびなごフライ<br>コーンサラダ<br>クリームシチュー         | きびなご<br>鶏肉・いんげん豆                         | 牛乳<br>牛乳・チーズ・スキムミルク        | 人参・チンゲン菜                         | 玉ねぎ・しめじ                                       | パン<br>パン粉<br>砂糖             | 油<br>油<br>油         | 804<br>34.9                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 27 | 火 | 南関揚げ丼 牛乳<br>梨入りあえもの<br>節そうめん汁                     | 豚肉・油揚げ・卵<br>味の旅「荒尾・玉名」<br>鶏肉・豆腐・竹輪・かつおだし | 牛乳<br>昆布だし                 | 人参・ねぎ<br>人参・チンゲン菜                | 玉ねぎ<br>梨・キャベツ・きゅうり<br>玉ねぎ・しいたけ                | 米・麦・砂糖・でんぷん<br>砂糖           | 油                   | 743<br>33.0                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 28 | 水 | パンパン 牛乳<br>焼きそば<br>れんこんサラダ<br>フルーツミックス            | 豚肉・かまぼこ<br>いりこ                           | 牛乳                         | 人参・ねぎ<br>人参                      | キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜<br>大根・きゅうり・れんこん<br>黄桃・パイ | パン<br>スパゲッティ<br>砂糖          | 油<br>ノンエッグマヨネーズ・油   | 764<br>28.9                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 29 | 木 | ごはん 牛乳<br>いわしのねぎソース<br>春雨の酢の物<br>じゃがいものみそ汁        | いわし<br>わかめ<br>油揚げ・みそ                     | 牛乳<br>わかめ<br>いりこだし         | ねぎ<br>人参<br>小松菜                  | 生姜<br>キャベツ<br>玉ねぎ・えのきたけ                       | 米<br>でんぷん・砂糖<br>春雨・砂糖       | 油                   | 760<br>27.4                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |
| 30 | 金 | チキンカレー 牛乳<br>ピーンズサラダ<br>巨峰                        | 鶏肉<br>ハム・大豆                              | 牛乳<br>チーズ・スキムミルク           | 人参                               | 玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ<br>えだ豆・キャベツ・きゅうり<br>ぶどう   | 米・麦・じゃが芋<br>砂糖              | 油<br>油              | 803<br>29.0                             | ①<br>②<br>③      | ①<br>②<br>③ |

バランスの良い食事って  
どんな食事??

今年の5月の  
スクールランチでも  
お話ししました！  
『バランスの良い  
食事』とは、  
私たちに必要な栄  
養素が過不足なく  
満たされた食事を  
意味します。



簡単に『バランス』を  
整える方法は…

主食・主菜・副菜を  
そろえましょう。

- ・主食：ごはん・パン  
⇒炭水化物(糖質)
- ・主菜：肉魚豆腐卵  
⇒たんぱく質
- ・副菜：汁物・野菜海藻  
⇒ミネラル、ビタミン、  
食物繊維

主食・主菜・副菜が  
そろうことで、  
様々な食材、  
つまり様々な栄養素も  
摂取することができます。  
自然に  
『バランスの良い食事』  
が整いやすくなるという  
ことです。



何か、見たこと  
あるぞ！  
これに牛乳をプラス  
したら、学校給食  
じゃないか！！



2学期を元気に  
スタートするには  
生活リズムを  
整えることが大切！  
生活リズムのリセット  
には『朝ごはん』が  
有効だ！  
裏面には、朝ごはんの  
ステップアップに  
ついて載せているので、  
自分に合ったステップ  
から始めてみよう！

★お知らせ★  
8月～9月前半は、2品の  
献立の日が複数回ありま  
す。これは、調理場内の  
熱中症予防と衛生面  
への対策です。  
2品でも栄養価を  
考慮した献立に  
なっていますので  
ご理解ください。

今月の市産品活用予定  
れんこん  
にら 梨

