



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とり方を考えよう

植木共同調理場

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	有無		
		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる			鹿 南	五 霊	植 木 北
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・大豆製品	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月	シシリアンライス (麦ごはん+肉+野菜+一食マヨネーズ)	豚肉		人参・パプリカ	玉ねぎ・玉ねぎ・人参・にんにく	米・麦・砂糖・でんぷん	ごま油・ノンエッグマヨネーズ	752	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	②	②
	わかめと卵のスープ	ベーコン・卵・豆腐	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ	でんぷん	ごま油	29.2	③	③	③
2火	食パン					パン		750	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	②	②
	サラダスパゲティ	ハム・ツナ		人参	キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ	スパゲティ・砂糖	油		③	×	③
	きびなごフライ		きびなご			パン粉	油	32.6		③	③
	黒糖ピーンズ	大豆		生姜	黒糖・でんぷん						
3水	夏野菜カレー	豚肉・レバー		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・生姜・にんにく	米・じゃが芋	油	742	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	×	②
	コールスロー			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	21.7	③	③	③
4木	丸パン					パン		761	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	×	②
	牛肉コロッケ	牛肉				じゃがいも パン粉	油		③	③	③
	コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	砂糖	油	27.5			
	ミネストローネ	豚肉・大豆		人参・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく	マカロニ	油				
5金	麦ごはん					米・麦		708	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	②	②
	塩さば	さば							③	③	③
	梅あえ			小松菜・ゆかり	キャベツ・梅肉	砂糖		33.3			
	かきたま汁	卵・かまぼこ・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・でんぷん					
8月	麦ごはん					米・麦		801	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	②	②
	いわしのニラソースかけ	いわし		にら	にんにく	でんぷん・砂糖	油		③	③	③
	春雨の酢の物			人参	きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖		30.6			
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	いりこ(出し)	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	じゃが芋・こんにゃく	油				
9火	コッペパン					パン		761	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	②	②
	夏野菜のスパゲティ	豚肉		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・ズッキーニ・しめじ	スパゲティ	油		③	③	③
	ツナサラダ	ツナ	海藻めん		キャベツ・きゅうり	砂糖	油	30.1			
10水	ごはん					米		736	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	②	②
	元気がでるレバー	鶏レバー・ホキ		にら		でんぷん・砂糖	油		③	③	③
	切干大根のあえもの			小松菜	切干大根・もやし	砂糖	ごま油	29.3			
	春雨汁	かまぼこ・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ	春雨					
11木	ソフトフランスパン					パン		687	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	②	②
	ハンバーグロールソース	ハンバーグ			玉ねぎ		バター・油	26.9	③	③	③
	マセドアンサラダ			人参	きゅうり・コーン	じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ				
	ジュリエンスープ	ベーコン		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	油				
12金	麦ごはん					米・麦		685	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	②	②
	ピリッと肉じゃが	豚肉・ちぎり揚げ・油揚げ・みそ	いりこ	人参	玉ねぎ・ごぼう・えだ豆・にんにく・生姜	じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油		③	③	③
	野菜のごま風味				きゅうり・もやし・生姜		ごま油	24.8			
	冷奴		豆腐								
16火	ミルクパン					パン		756	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	②	②
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉	油		③	③	③
	チーズとナッツのサラダ	チーズ			キャベツ・きゅうり	砂糖	カシューナッツ・油	31.1			
	フォー	鶏肉・魚すり身あげ		人参・ねぎ	人参・玉ねぎ・にんにく・人参・しょうが	ビーフン	油				
17水	ごはん					米		731	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	②	②
	豚肉の塩レモン炒め	豚肉		ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・レモン汁	でんぷん	油		③	③	③
	ごまあえ			人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	30.2			
	高野豆腐のみそ汁	油揚げ・高野豆腐・みそ	わかめ・いりこ(出し)・いりこ		玉ねぎ	じゃが芋					
18木	コッペパン					パン		746	①	①	①
	牛乳		牛乳						②	②	②
	カレーミートピーンズ	大豆・豚肉・レバー		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖	油		③	③	③
	うすら卵入り野菜のスープ煮	ベーコン・うすら卵		人参・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋		32.2			
	フルーツミックス				黄桃・パイナップル	レモンゼリー					

暑くなってくると、食欲の低下や体のだるさなど「夏バテ」の状態を起しやすくなります。夏を元気に過ごすためには、夏バテを予防する食事の工夫が必要です。今月は、暑い夏を乗り切るための工夫を取り入れた献立になっています。



① 1日3食 バランスよく食べよう

食欲が落ちると、冷たい麺類など主食だけの食事になりがちです。栄養がかたよると夏バテを悪化させてしまうため、1日3食バランスよく食べることが大切です。



② 食事から水分をとろう

夏は発汗によって失われる水分が多いため、水やお茶だけでなく食事から水分をとることも大切です。水分を多く含む野菜や果物、汁物を積極的にとるようにしましょう。

水分、塩分、たんぱく質、ビタミン類と一緒にとれるみそ汁がオススメです。



7月の市産品活用予定

にら じゃがいも



夏休みも元気に過ごそう

夏休みになると、夜遅くまで起きていて、朝起きるのが遅くなり、朝ごはんを抜くという人が増えてしまいます。朝ごはんを抜くことで、生活リズムの乱れを引き起こし、体調不良のループにはまってしまいます。2学期の始まりに元気に登校できるように、夏休み中も「食事・睡眠・運動」を心がけましょう。

もし、生活リズムが乱れた時は「朝ごはん」が効果的です。「朝ごはん」を食べて、体内時計を修正しましょう。



給食献立コンクールにチャレンジしよう!

毎年、夏休み中に給食献立コンクールの募集があります。上位に入賞した作品は、1月の全国学校給食週間などの献立として採用され、熊本市内の調理場で実施します。自分



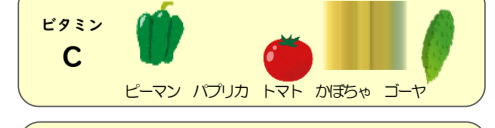
③ 夏バテ予防食材を組み合わせよう

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要です。ビタミンB1が不足すると、エネルギーを作り出せず、疲労感やだるさを感じやすくなり、夏バテにつながります。また、アリシンにはビタミンB1の吸収を助ける働きがあるため、一緒に組み合わせるとりましょう。



④ 夏野菜を食べよう

夏野菜には、水分やカリウムが豊富で、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。抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eが、紫外線による肌へのダメージに対抗したり、免疫力を高めてくれます。



の考えた献立が実際の給食になるチャンスです！ぜひ取り
組んでみましょう。



玉ねぎ ねぎ にら にんにく

E

パプリカ かぼちゃ なす 枝豆

※ 都合により、献立が変更する場合があります。