



☆今月のテーマ☆
バランスを考えて食べよう

2学期がはじまりました。夏休み明けは、朝起きられなかったり、食欲が出なかったりと、心身ともに不調を感じ、夏バテの症状がみられがちです。バランスを考えた食事をして、早く学校生活モードに切り替えて、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 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施		
		(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			清水		武蔵		
		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	
30	金	ポークカレー 牛乳	豚肉・レバー	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	米・麦・じゃが芋	油	769	① ② ③	① ② ③
		ツナサラダ	ツナ	海藻めん		キャベツ・きゅうり	砂糖	油	26.3	① ② ③	① ② ③
9	月	食パン 牛乳					パン		755	① ② ③	① ② ③
		焼きそば	豚肉・かまぼこ	いりこ	人参・ねぎ	キャベツ・もやし・ 玉ねぎ・にんにく・生姜	スパゲッティ	油			
		人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ・コーン	砂糖	油	31.1	① ② ③	① ② ③
		マーシャルピンス						マーシャルピンス			
3	火	麦ごはん 牛乳					米・麦		726	① ② ③	① ② ③
		いわしのおかか煮	いわし かつお節								
		ゆかりあえ			ゆかり	もやし・きゅうり	砂糖		28.4	① ② ③	① ② ③
		さつま汁	鶏肉・豆腐・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	こんにやく・さつま芋	油			
4	水	コッペパン(カット) 牛乳					パン		729	① ② ③	① ② ③
		チリコンカン	豚肉・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖	油			
		野菜のスープ煮	ウィンナー		人参・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油	32.0	① ② ③	① ② ③
5	木	ごはん 牛乳					米		739	① ② ③	① ② ③
		塩マーボー	豆腐・豚肉・大豆		人参・小松菜	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん	ごま油・油			
		中華あえ			人参	もやし・キャベツ	砂糖	ごま油	32.5	① ② ③	① ② ③
6	金	ハヤシライス 牛乳	豚肉	チーズ・スキムミルク	人参・トマト	にんにく・生姜・ 玉ねぎ・しめじ・セロリ	米・麦・じゃが芋	油	740	① ② ③	① ② ③
		海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・油	24.0	① ② ③	① ② ③
9	月	セルフコックバーガー 牛乳	牛肉				パン・じゃがいも・パン粉	油	781	① ② ③	① ② ③
		ナッツサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	アーモンド・油			
		コーンと卵のスープ	卵・ベーコン・高野豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・コーン	でんぷん	油	28.8	① ② ③	① ② ③
10	火	麦ごはん 牛乳					米・麦		749	① ② ③	① ② ③
		きびなごごまフライ		きびなご			パン粉	ごま・油			
		大豆の磯煮	魚すり身あげ・大豆	ひじき・いりこ	人参	えだ豆	こんにやく・砂糖	油	30.4	① ② ③	① ② ③
		スタミナ豚汁	豚肉・豆腐・みそ	いりこだし	人参・にら	大根・ごぼう・にんにく	じゃが芋	油			
11	水	コッペパン 牛乳					パン		782	① ② ③	① ② ③
		オムレツのトマトソース	卵		トマト		砂糖				
		グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油	30.6	① ② ③	① ② ③
		かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・チーズ・スキムミルク	かぼちゃ	玉ねぎ	マカロニ	油			
12	木	ごはん 牛乳					米		722	① ② ③	① ② ③
		塩肉じゃが	豚肉・高野豆腐・魚すり身あげ		人参	玉ねぎ・しいたけ・えだ豆	じゃが芋・こんにやく・砂糖	油			
		冬瓜のあえもの	ツナ			キャベツ・冬瓜・きゅうり	砂糖		29.6	① ② ③	① ② ③
		手作りふりかけ	系かつお	いりこ				ごま			
13	金	麦ごはん 牛乳	味めぐり・城めぐり「大阪城」				米・麦		768	① ② ③	① ② ③
		さばの生姜煮	さば			生姜	砂糖				
		れんこんの酢の物				れんこん・キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	30.9	① ② ③	① ② ③
		肉吸い	豚肉・牛肉・豆腐・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・ごぼう	こんにやく	油			
17	火	ビビンバ(肉炒め) 牛乳	豚肉・みそ		ねぎ	切干大根・しいたけ・ 玉ねぎ・生姜・にんにく	米・麦・砂糖	ごま油・油	741	① ② ③	① ② ③
		ビビンバ(ナムル)			人参・にら	もやし	砂糖	ごま油・ごま			
		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		28.7	① ② ③	① ② ③
18	水	食パン 牛乳					パン		755	① ② ③	① ② ③
		なすのスパゲティミートソース	豚肉	チーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ・なす・セロリ・にんにく	スパゲッティ	油			
		ツナマヨサラダ	ツナ			キャベツ・きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	30.4	① ② ③	① ② ③
		梨入りフルーツミックス				梨・パイン・黄桃	カクテルゼリー				
19	木	ごはん 牛乳					米		726	① ② ③	① ② ③
		魚のにんにくソース	いわし			にんにく	でんぷん・砂糖	油			
		酢みそあえ	みそ	わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		26.9	① ② ③	① ② ③
		春雨汁	かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・小松菜	もやし・玉ねぎ	春雨				
20	金	ポークカレー 牛乳	豚肉	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	米・麦・じゃが芋	油	780	① ② ③	① ② ③
		ビーンズサラダ	ハム・大豆 いんげん豆			キャベツ・きゅうり	砂糖	油	26.5	① ② ③	① ② ③
24	火	麦ごはん 牛乳	てっつんデー				米・麦		789	① ② ③	① ② ③
		レバーとポテトの揚げがらめ	鶏レバー				でんぷん・じゃが芋・砂糖	油			
		ひじきと切干大根のあえもの		ひじき	チンゲン菜・人参	切干大根	砂糖	ごま	29.2	① ② ③	① ② ③
		にらたま汁	卵・豆腐・かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・にら	玉ねぎ	でんぷん				
25	水	ミルクパン 牛乳					パン		749	① ② ③	① ② ③
		肉みそビーフン	かまぼこ・豚肉・大豆・みそ		人参・ねぎ	もやし・玉ねぎ・たけのこ・ しいたけ・にんにく・生姜	ビーフン・砂糖	ごま油・ごま・油			
		ごぼうサラダ			人参	キャベツ・ごぼう	砂糖	油	31.1	① ② ③	① ② ③
26	木	塩豚丼 牛乳	豚肉		にら	玉ねぎ・にんにく	米・こんにやく・でんぷん	ごま油・油	756	① ② ③	① ② ③
		大豆のあえもの	大豆	しらす干し	人参	もやし・キャベツ	砂糖	油			
		かぼちゃのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	いりこ・いりこだし	南瓜・ねぎ	玉ねぎ			30.7	① ② ③	① ② ③
27	金	麦ごはん 牛乳					米・麦		730	① ② ③	① ② ③
		ししゃもフライ		しししゃも			パン粉	油			
		春雨の酢の物			人参	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油			
		白玉汁	かまぼこ・油揚げ・かつおだし	昆布だし	人参・小松菜	大根	白玉もち		23.1	① ② ③	① ② ③
30	月	コッペパン 牛乳					パン		748	① ② ③	① ② ③
		クリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油			
		コーンサラダ	カルタンデー			キャベツ・コーン・ きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油	36.2	① ② ③	① ② ③
		いりこアーモンド		いりこ			砂糖	油・アーモンド			

バランスのよい食事って
どんな食事?



- **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**

バランスのよい食事とは、私たちに必要な栄養素が過不足なく満たされた食事のことです。

主食・主菜・副菜がそろった食事は、いろいろな食材をとることができるだけでなく、自然と栄養のバランスもとのいやすくなります。



夏バテ解消のポイント

ビタミンB1

夏バテ解消のポイントは、疲れをとることです。ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるときに、手助けをする栄養素で、不足するとエネルギーがうまく作られず、体がつかれやすくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう。



- **ビタミンB1を多く含む食品**
豚肉・うなぎ・レバー・ピーナッツ・大豆・大豆製品・ごま・さば・玄米

生活リズム

夏バテ気味の人は、生活リズムを整えることを意識してみましょう。生活リズムのリセットには、「朝ごはん」が有効です。調理場だよりに、朝ごはんのポイントが載せてあるので、自分に合ったステップから、はじめてみましょう!

★お知らせ★

8月～9月前半は、2品または2品+デザートの日が続きます。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。



★9月の市産品活用予定★

れんこん、梨、にら



※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。