



# 7月分 学校給食献立表 「夏バテしない食事の取り方を考えよう」



西原共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名					栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	有 山	無 原	備考	
			(赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもに無機質	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物	おもにビタミンC	おもに脂質					
3	月	丸パン					パン	800	① ② ③	① ② ③	梅雨が明けると、日差しも強くなり、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切るための食事を意識した献立になっています。	
		牛乳	カル太郎デー	牛乳								
		ホキフライ	ホキ				パン粉 小麦粉					油
4	火	ツナサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖	35.4	① ② ③	① ② ③	暑い夏を乗り切るための食事を意識した献立になっています。	
		クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋					油
		シシリアンライス	豚肉・大豆		パプリカ	玉ねぎ・生姜・にんにく・きゅうり・レタス	米・麦・砂糖・でんぷん					ごま・油・ノンエッグマヨネーズ
5	水	牛乳						794	① ② ③	① ② ③	夏バテ予防の食事のポイント	
		夏野菜のスパゲティ	豚肉				スパゲッティ					油
		ビーンズサラダ	大豆・ハム				砂糖					油
6	木	いりこの揚げがらめ		いりこ			砂糖	41.4	① ② ③	① ② ③	3食バランスよく食べよう	
		麦ごはん					米・麦					
		牛乳		牛乳								
7	金	豆腐ハンバーグの玉ねぎソース	豆腐ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖	768	① ② ③	① ② ③	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。	
		春雨の酢の物					春雨・砂糖					油
		高野豆腐のみそ汁	油揚げ・高野豆腐・みそ	いりこ(出し)	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ						
10	月	麦ごはん					米・麦	748	① ② ③	① ② ③	汁物を食べよう	
		牛乳		牛乳								
		魚の天ぷら	ホキ				小麦粉・砂糖					油
11	火	五色あえ				人参	砂糖	25.6	① ② ③	① ② ③	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。主食・主菜・副菜に汁物をプラスすると夏バテ予防の効果がアップします。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。	
		節そうめん汁(天の川)	油揚げ・竹輪・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	そうめん					ごま・ごま油
		パイパン					パン					
12	水	牛乳						826	① ② ③	① ② ③	例) みそ汁	
		ししゃもフライ		ししゃも			パン粉					油
		きなこビーンズ	大豆・きな粉				砂糖・でんぷん					
13	木	水前寺菜の冷やし中華	ハム		水前寺菜・人参	キャベツ・きゅうり・もやし・生姜	スパゲッティ・砂糖	ごま・ごま油	35.3	① ② ③	① ② ③	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になります。
		豚二郎どん	豚肉		にら	玉ねぎ・にんにく・生姜	米	油				
		牛乳		牛乳								
14	金	ツナと切干大根のあえ物	ツナ		チンゲン菜	切干大根・もやし	砂糖	ごま・ごま油	741	① ② ③	① ② ③	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。
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	いりこ・いりこ(出し)	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋					
		丸パン					パン					
18	火	牛乳						838	① ② ③	① ② ③	7月の市産品活用予定 なす にら きゅうり たまねぎ ピーマン じゃがいも	
		牛肉コロッケ	牛肉				じゃがいも パン粉					油
		カミカミナッツサラダ		しらす干し			キャベツ・きゅうり					砂糖
19	水	さっぱりトマトスープ	ベーコン・大豆		人参・トマト・パセリ	玉ねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	30.2	① ② ③	① ② ③	
		ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
20	木	ピリッと肉じゃが	豚肉・油揚げ・ちぎり揚げ・高野豆腐・みそ		人参	玉ねぎ・しいたけ・えだ豆・生姜・にんにく	じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油	793	① ② ③	① ② ③	
		ごまあえ					もやし・キャベツ	砂糖				
		一食納豆	納豆									
18	火	麦ごはん					米・麦	762	① ② ③	① ② ③		
		牛乳		牛乳								
		さばのソース煮	さば				生姜					砂糖
19	水	熊本市産ピーマン昆布あえ		昆布の佃煮	ピーマン	もやし		ごま	31.9	① ② ③	① ② ③	
		かきたま汁	卵・かまぼこ・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・小松菜	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・でんぷん					
		ごはん					米					
18	火	牛乳		牛乳				761	① ② ③	① ② ③		
		元気がでるレバー	鶏レバー・ホキ		にら		でんぷん・砂糖					油・ごま
		ゆかりあえ			チンゲン菜・ゆかり	もやし・キャベツ	砂糖					ごま
19	水	夏の旬野菜のっぺい汁	鶏肉・豆腐・かつお節(出し)	昆布(だし)	南瓜・人参・ねぎ	冬瓜	こんにゃく・じゃが芋・でんぷん	油	33.3	① ② ③	① ② ③	
		コッペパン					パン					
		牛乳		牛乳								
20	木	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	688	① ② ③	① ② ③	
		冬瓜スープ	鶏肉・豆腐		チンゲン菜	冬瓜・玉ねぎ・しめじ・コーン		油				
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		黄桃・パイナップル						
20	木	夏野菜カレー	豚肉	チーズ・スキムミルク	南瓜・人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・生姜・にんにく	米・麦・じゃが芋	油	806	① ② ③	① ② ③	
		牛乳		牛乳								
		マカロニサラダ	ツナ			キャベツ・玉ねぎ・コーン	マカロニ・砂糖	油				
20	木	みかんゼリー					みかんゼリー		24.3	① ② ③	① ② ③	

※ 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、その時期に起こ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。今が旬の夏野菜には、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、抗酸化作用をもつビタミンA・C・Eも豊富です。

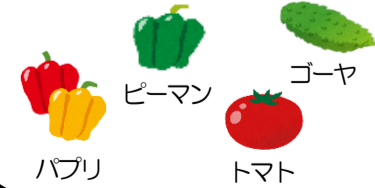
### ビタミンAが豊富な夏野菜

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。



### 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。



### 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。

