



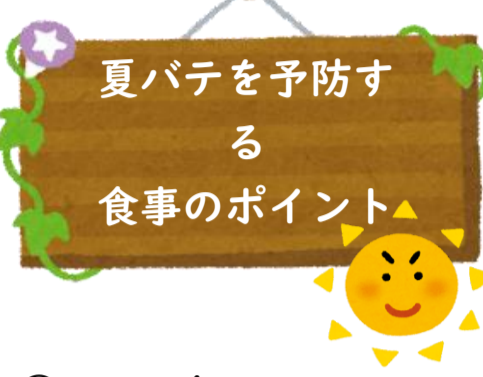
# 7月分 学校給食献立表

☆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・豆腐	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				
1月	シシリアンライス (麦ごはん+肉+野菜+食マヨネーズ)	豚肉		人参・パプリカ	玉ねぎ・なす・きゅうり・レタス・コーン	米・麦・砂糖・でんぷん	752	①	①	①
	牛乳		牛乳				29.2	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		③	③	③
2火	食パン					パン	750	①	①	①
	牛乳		牛乳				32.6	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	スパゲッティ・砂糖		③	③	③
	きびなごフライ		きびなご			パン粉				
	黒糖ビーンズ	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	742	①	①	①
	牛乳		牛乳				21.7	②	②	②
	コールスロー			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		③	③	③
4木	丸パン					パン	761	①	①	①
	牛乳		牛乳				27.5	②	②	②
	牛肉コロッケ	牛肉				じゃがいも パン粉		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				
	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				
5金	麦ごはん					米・麦	708	①	①	①
	牛乳		牛乳				33.3	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				
	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				30.6	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		③	③	③
	春雨の酢の物			人参	きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖				
	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				
9火	コッペパン					パン	761	①	①	①
	牛乳		牛乳				30.1	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	スパゲッティ		③	③	③
	ツナサラダ	ツナ	海藻めん		キャベツ・きゅうり	砂糖				
10水	ごはん					米	736	①	①	①
	牛乳		牛乳				29.3	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		③	③	③
	切干大根のあえもの			小松菜	切干大根・もやし	砂糖				
	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				26.9	②	②	②
	ハンバーグロベールソース	ハンバーグ			玉ねぎ	バター・油		③	③	③
	マゼドアンサラダ			人参	きゅうり・コーン	じゃが芋				
	ジュリエヌスープ	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				
12金	麦ごはん					米・麦	685	①	①	①
	牛乳		牛乳				24.8	②	②	②
	ピリッと肉じゃが	豚肉・らびり揚げ・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		③	③	③
	野菜のごま風味				きゅうり・もやし・生姜					
	冷奴		豆腐			ごま油				
16火	ミルクパン					パン	756	①	①	①
	牛乳		牛乳				31.1	②	②	②
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉		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				
	フォー	鶏肉・魚すり身あげ		人参・ねぎ	かぶ・人参・にんじく・かぼち・生姜・しめじ	ビーフン				
17水	ごはん					米	731	①	①	①
	牛乳		牛乳				30.2	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		③	③	③
	ごまあえ			人参	もやし・きゅうり	砂糖				
	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				32.2	②	②	②
	カレーミートビーンズ	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		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				
	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」の状態を起こしやすくなります。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ので、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



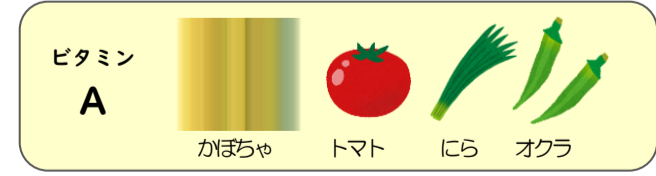
### ③ 夏バテ予防食材を組み合わせよう

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。