



2022年 8月

# [ 献立表 ]

毎月19日は「食育の日」です!

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。



日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー kcal 蛋白質g 脂質g 食塩相当量g		家庭で摂取して欲しい食品	調味料・加工品等に含まれているアレルギー食材等
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	中学校	小学校		
26 金	白ご飯 豚肉のスタミナ揚げ★ キャベツと油揚げの和え物 春雨スープ	豚肉 油揚げ ベーコン		にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 緑豆はるさめ	サラダ油	744 28.0 20.7 3.0	623 23.5 18.0 2.4	小魚類 種実類	【豚肉のスタミナ揚げ】 揚げ油
29 月	夏野菜のキーマカレー★ 海藻サラダ	豚肉 	海藻サラダ	にんじん ピーマン トマト 	たまねぎ なす にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 麦 じゃがいも 白花豆 砂糖 	サラダ油 サラダ油	763 21.8 21.0 2.9	674 19.4 18.1 2.1	たまご きのこ類	【夏野菜のキーマカレー】 カレールウ(乳・唐辛子) カレー粉(唐辛子)
30 火	白ご飯 あじの変わりソースかけ★ アーモンド和え★ かぼちゃのみそ汁	あじ 油揚げ 麦みそ		にんじん にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	にんにく キャベツ もやし たまねぎ しめじ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 アーモンド	755 32.3 21.5 2.9	633 27.4 18.6 2.2	海藻類 果物	【あじの変わりソースかけ】 揚げ油 カレー粉(唐辛子)
31 水	ビビンバ★ ナムル 豆腐とベーコンのスープ	牛肉 <u>山産牛</u> 赤みそ 麦みそ 		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	白ねぎ にんにく もやし キャベツ たまねぎ	精白米 麦 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 ごま油	788 30.1 26.0 2.5	657 25.1 21.9 1.9	魚介類 いも類	

◎ご飯の量・・・通常(記載なし)：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材です。  
 ※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

## 生活習慣病ってなに？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。



高血圧予防に！  
塩分 減らす4つのポイント

- ① ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。
- ② しょうゆやソースなどは直接かけない。
- ③ 調味料を食卓に置かない。
- ④ スナック菓子などは1袋全部食べない。

塩分をとりすぎると、高血圧や胃がん、脳血管障害を招く恐れがあります。

12～14歳の男子の1日の食塩摂取目標量は、7.0g未満、女子では6.5g未満です。生活習慣病予防のために、普段の食事から塩分を減らす工夫をしてみてください。

