



楽しい給食



平成29年度7月

小郡中

小郡学校給食センター 給食予定献立表

7月の給食目標・・・規則正しい食生活について知ろう

夏の食生活について知ろう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						I値* - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもととなる		
	1群 肉・魚・卵・大豆	2群 乳製品・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実類	
3月 ごはん あじのレモン焼き コーヤチャンプル とりごぼう汁	あじ こうやとうふ ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ	牛乳	にんじん いんげん にんじん ねぎ	レモン たまねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	796 37.8 海藻・緑黄色野菜
コーヤチャンプルのコーヤは高野豆腐です。高野豆腐はとうふを凍らせた保存食として古くから日本で食べられてきました。とうふに比べてミネラルや食物繊維が多く含まれています。							
4月 ごはん 厚焼きたまご ひじきの炒め煮 サマー肉じゃが	たまご さつまあげ ぶたにく なまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん にんじん	ごぼう たまねぎ えだまめ とうもろこし	こめ さとう	あぶら カレールー	838 28.5 きのこ類・魚
カレー味のちょっとスパイシーな夏向けの肉じゃがです。暑さに負けないようしっかり食べましょう。							
5月 ライ麦パン フィッシュアンドチップス ソーセージときのこのソテー 素と豆のスープ ぶどうのフール	たら ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん いんげん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ライむぎ でんぷん じゃがいも あぶら あぶら むぎ ぶどうのフール		886 30.3 乳製品・くだもの イギリス料理
8月4日からイギリスのロンドンで世界陸上が開催されます。フィッシュアンドチップスはイギリスの代表的な料理で、白身魚とじゃがいもを油で揚げた料理です。							
6月 わかめごはん アーモンド いわしのみぞれ煮 野菜の土佐煮 かぼちゃのみぞ汁	いわし かつおぶし ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ アーモンド ごま		795 30.9 豆類・いも類
かぼちゃはカロテンを多く含んでいます。カロテンはかぜなどの病気に負けないように、のどやはなの粘膜を強くしてくれるはたらきがあります。							
7月 パン 星のハンバーグ 夏みかんサラダ 流れ星スープ	ハンバーグ たまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ あまなつ たまねぎ しめじ オクラ	パン さとう あぶら はるさめ		751 30.0 小魚・緑黄色野菜 七夕の献立
七夕にちなみハンバーグは星形をしています。流れ星スープは春雨を天の川に、オクラを星に見立てたスープです。							
10月 ごはん わらびもち さばの塩焼き いんげんのごまあえ すまし汁	さば とうふ かまぼこ	牛乳	いんげん にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ わらびもち さとう ごま		839 35.0 いも類・卵
いんげんはいんげん豆を成熟前にさやごと収穫したもので、野菜になります。旬は6月～9月です。							
11月 ごはん 千キンチキンごぼう 春雨の炒め物 なすのみぞ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ たけのこ たまねぎ なす	こめ でんぷん さとう はるさめ さとう ごま		891 28.9 野菜・くだもの
なすは夏野菜の代表で、6月から9月に収穫されます。なすは体の中の熱を下げるはたらきがあるので、夏にはぴったりの食材です。							
12月 パン とり肉とトマトのカボナータ コーンスープ 冷凍みかん	とりにく ウィンナー	牛乳	トマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ なす スズキニ たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん	パン じゃがいも	マーシャルピーンズ オリーブオイル	755 25.8 海藻・豆類
カボナータは、彩り豊かな野菜をしっとり炒めて、トマトをたくさん入れて煮込んで作ります。出来立てをすぐに食べてもおいしいのですが、冷めても野菜に味がしみこんでおいしく食べられます。							
13月 ごはん 中華丼の具 蒸しぎょうざ ピーマン炒め	ぶたにく いか うすらたまご ぎょうざ きゅうり	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しいたけ たまねぎ	こめ でんぷん ピーマン	ごまあぶら	787 28.6 卵・いも類 中華料理
ピーマンは中国で生まれた食品で、お米からできています。形が似ているものに春雨がありますが、春雨の原料は緑豆やじゃがいものでんぷんでできています。							

暑い夏 適度に水分補給をしよう!

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2～3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。




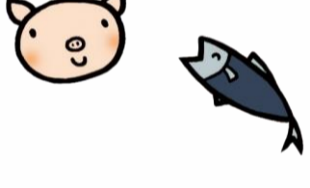

水分の補給法

- 3回の食事からしっかりとる！
水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からもできます。1日3回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。
- 適温は5～15℃
スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。専用のボトルを活用してもいいですね。また炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。気をつけましょう。
- のどが渇く前に飲む！
「のどが渇いたな」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。
- 一度にたくさん飲まない！
一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲んでください。
- ジュースや炭酸飲料はNG
ふだんは水か麦茶で！
糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太りすぎにつながります。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。


献立名	材 料 名						I補材 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14 焼き肉バーガー (パン・焼肉・チーズ) 冬瓜スープ 金 すいか	ぎゅうにく ぶたにく みそ ベーコン とうふ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが とうがん たまねぎ しめじ すいか	パン さとう	ごま	778 33.2 魚・野菜 季節の果物
18 ごはん 夏野菜カレー ひじきとツナのサラダ 火 フロースンヨーグルト	とりにく ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす えだまめ りんご キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	カレールウ アーモンド	791 23.9 豆類・くだもの
19 パン なすとベーコンのスパゲティ 海藻サラダ・ごまドレッシング 水 はっさくゼリー	ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ なす キャベツ きゅうり	パン スパゲティ はっさくゼリー	ごまドレッシング	812 26.0 卵・いも類
20 ごはん 高菜ごはんの具 さんまのカボスレモン煮 木 夏野菜のみそ汁	ツナ さんま こうやとうふ みそ	牛乳	たかなづけ かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ なす しめじ	こめ		812 26.0 海藻・野菜




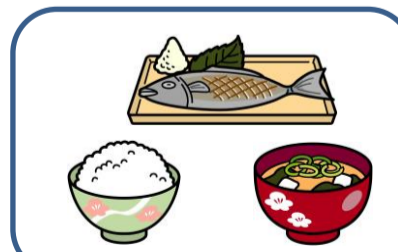

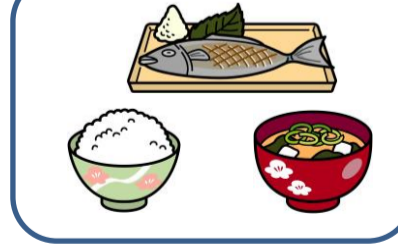
夏の食生活、こんなところに気をつけて!

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

<p>朝ごはんをしっかりと食べよう!</p>  <p>朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁物からも暑い夏に欠かせない水分補給ができます。</p>	<p>こまめな水分補給を心がけよう!</p>  <p>夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつ」です。ふだんは水や麦茶などでとるとよいでしょう。</p>	<p>夏野菜をたっぷり食べる!</p>  <p>夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。</p>	<p>肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べる!</p>  <p>のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると、栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかりと食べましょう。</p>	<p>冷房のかけすぎに注意!</p>  <p>体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間以外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用し、温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。</p>
--	--	---	---	--

朝ごはんでは3つのめざましスイッチを入れよう!



<p>頭にめざましスイッチ 脳に栄養を送り、頭が目覚めるスイッチです。(ごはん・パン など)</p> 	
<p>体にめざましスイッチ 体温を上げて、体全体が目覚めるスイッチです。(卵・肉・魚 など)</p> 	
<p>おなかにめざましスイッチ 排便を促して、おなかをすっきりさせてくれるスイッチです。(野菜・果物 など)</p> 	

おうちで作ってみよう!
ゴーヤチャンプル



3日(月)の給食に出ます。

<材料>4人分
高野豆腐：20g
豚肉：20g
たまねぎ：120g
にんじん：20g
さつまあげ：20g
いんげん：20g
かつおぶし：2g
しょうゆ：小さじ2
砂糖：小さじ1

<作り方>
1. 高野豆腐を水でもどす。
2. 玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、いんげんは2センチに切る。
3. さつまあげは短冊に切る。
4. フライパンをあたため、豚肉を炒める。
5. にんじん・玉ねぎを加え炒める。
6. しぼった高野豆腐とさつま揚げを加えて炒め、調味する。
(※ゴーヤなどの夏野菜を足したりしてもいいですね)

主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスがよくなります。

