

今日の給食目標

夏を元気に過ごすための食生活を考えよう

いよいよ夏本番の季節になってきました。体が夏の暑さに慣れないと、疲れやすかったり、食欲がなくなったり、集中力が続かなかったりするなど、体が夏バテ状態になってきます。暑い夏でも夏バテせずに元気に過ごすためには、早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを保つこと、そして、しっかり食事をとることが大切です。

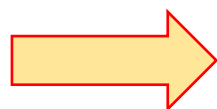
こんな生活してませんか？



夏バテしない食生活にチェンジ



暑いから
アイスばかり
食べちゃえ

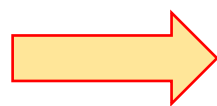


冷たいものの食べすぎ注意

ジュースやアイスなどにはつい手が出てしまいがちですが、これらを取り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。食べすぎに注意しましょう。



今日はそうめん
だけでいいや

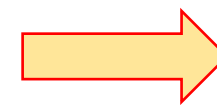


野菜も一緒に食べてバランスよく

そうめんなどの麺類だけの料理は、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養バランスが偏りがちです。肉や野菜などを多く入れた具たくさん料理にしたり、麺類を食べるときは、果物も一緒に食べたりすることを心がけるとバランスがよくなります。



のどが渴いた
からジュース



正しい水分補給を！

大量に汗をかく夏場や運動中は、熱中症を防ぐため、のどがかわく前の適度な水分補給が大切です。通常の水分補給は水や麦茶・緑茶のようなエネルギーの低いものを、激しい運動後は、スポーツドリンクなど塩分を含むものを選んで飲みましょう。ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲みすぎに注意しましょう。



給食残量調査を行いました












6月22～25日に給食・環境委員会の主催で給食残量調査を行いました。どの学年も苦手な食べ物を食べることに挑戦し、時間内に食べきろうと意気込んでいました。1・3年生は、4日間の残量が0gでした。みんなよく頑張りました。ご家庭でも野菜、魚介類、豆、海藻など幅広い食材を食卓に並べていただき、「食べ物を残さず食べる」という習慣がより身についていくといいですね。



予定献立

7月号

松波中学校

	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>7月7日は 七夕の節供 しちせき せつぐ</p> <p>七夕は、日本古来の豊作を祈る祭り与中国の伝来行事で、女性が針仕事の上達を願う行事が合わさった日です。また、天の川によって引きはなされたひこぼしとおりひめが会える日としても知られています。</p> <p>七夕には、そうめんを食べる風習があります。これは、昔、中国で疫病が流行り、帝の子どもが7月7日に亡くなりました。その子の好物であった「索餅(さくべい)」という小麦粉を練った、今のそうめんの原型である食べ物を供えしたところ、疫病がおさまったことから、無病息災を願い、七夕にはそうめんを食べる風習があります。7日の給食でも、そうめんを使ったすまし汁を出します。具には星のような見た目のオクラも使います。</p>			  <p>索餅(さくべい)</p> 	<p>1日</p> <p>豚丼 エネルギー 825kcal</p> <p>梅肉和え たんぱく質 34.9g</p> <p>みそ汁 脂質 21.0g</p> <p>オレンジ 塩分 2.7g</p> <p>牛乳</p>	<p>2日</p> <p>夏野菜のドライカレー エネルギー 846kcal</p> <p>コールスローサラダ たんぱく質 30.8g</p> <p>牛乳 脂質 21.1g</p> <p>塩分 2.2g</p> 
	赤	ふたにく・わかめ・かつおぶし 油あげ・みそ・牛乳			ふたにく・ささみ・牛乳	
	黄	米・白麦・油・三温糖			米・白麦・バター・油・小麦粉・さとう	
	緑	しょうが・たまねぎ・にんにく・ピーマン・ねぎ・きゅうり オクラ・キャベツ・梅・もやし・えのき・オレンジ			なす・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・トマト・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
こんだて	5日	6日	7日	8日	9日	
	<p>ごはん エネルギー 795kcal</p> <p>麻婆豆腐 たんぱく質 27.7g</p> <p>パンサンスー 脂質 21.8g</p> <p>牛乳 塩分 2.0g</p>	<p>ごはん エネルギー 745kcal</p> <p>具だくさんスペイン風オムレツ たんぱく質 19.5g</p> <p>マカロニサラダ 脂質 19.2g</p> <p>キャベツスープ 塩分 2.6g</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん エネルギー 797kcal</p> <p>星のコロッケ たんぱく質 20.8g</p> <p>ブロッコリーサラダ 冷やしそうめん汁 牛乳 七夕</p> <p>七夕</p> 	<p>ごはん エネルギー 741kcal</p> <p>豚肉となすのキムチ炒め たんぱく質 30.9g</p> <p>わかめスープ 脂質 19.9g</p> <p>牛乳 塩分 1.6g</p>	<p>わかめごはん エネルギー 869kcal</p> <p>ちくわチーズフライ たんぱく質 30.1g</p> <p>五目きんぴら 脂質 24.0g</p> <p>切干大根のみそ汁 牛乳 塩分 3.8g</p>	
	赤	とうふ・豚肉・赤だし・ハム・牛乳	たまご・ハム・牛乳	油あげ・とり・ふたにく・牛乳	ふたにく・わかめ・たまご・牛乳	ちくわ・たまご・チーズ・ふたにく 油あげ・みそ・牛乳
	黄	米・油・さとう・かたくりこ・ごま油 はるさめ	米・マカロニ・じゃがいも・油 マヨネーズ・さとう	米・じゃがいも・油・さとう・そうめん パン粉	米・油・ごま油・さとう	米・白麦・小麦粉・パン粉・油・三温糖 ごま
緑	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん 干しいたけ・ねぎ・キャベツ・きゅうり	きゅうり・にんじん・キャベツ・しめじ ブロッコリー・たまねぎ・ほうれん草	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー にんじん・玉ねぎ・オクラ	なす・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ キムチ・えのき・ねぎ	ごぼう・にんじん・さやいんげん 切干大根・しめじ・ねぎ	
こんだて	12日	13日	14日	15日	16日	
	<p>ごはん エネルギー 795kcal</p> <p>豚肉のオイスターソース炒め たんぱく質 34.4g</p> <p>中華スープ 脂質 22.8g</p> <p>牛乳 塩分 2.9g</p>	<p>セルフホットドック エネルギー 835kcal</p> <p>ジャーマンポテト たんぱく質 28.6g</p> <p>ほうれん草のミルクスープ 脂質 40.8g</p> <p>牛乳 塩分 4.0g</p> <p>自分で はさんで みよう</p> 	<p>冷やし中華 エネルギー 685kcal</p> <p>揚げぎょうざ たんぱく質 24.5g</p> <p>フルーツポンチ 脂質 29.3g</p> <p>牛乳 塩分 3.1g</p>	<p>ごはん エネルギー 717kcal</p> <p>鶏たんごと野菜のさっぱり煮 たんぱく質 25.0g</p> <p>切干大根のピリ辛炒め 脂質 17.2g</p> <p>牛乳 塩分 2.0g</p>	<p>深川めし エネルギー 755kcal</p> <p>厚焼き卵 たんぱく質 30.3g</p> <p>五色和え 脂質 19.9g</p> <p>みそ汁 塩分 3.4g</p> <p>今川焼 牛乳 TOKYO OLYMPICS 2021</p>	
	赤	ぶたにく・生揚げ・牛乳	ウインナー・ベーコン・牛乳	ハム・牛乳	ぶたにく・とり・牛乳	こんぶ・あさり・たまご・ひじき あおのり・油あげ・わかめ・みそ・牛乳
	黄	米・油・かたくりこ	パン・油・じゃがいも	中華めん・ごま油・油・さとう	米・しらたき・さとう・ごま・油	米・かたくりこ・油・さとう・じゃがいも
緑	たまねぎ・にんじん・キャベツ・干しいたけ しょうが・もやし・えのき・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・ほうれん草 マッシュルーム・にんじん	もやし・きゅうり・パイン・もも・バナナ	はくさい・たまねぎ・にんじん・ねぎ しめじ・もやし・切干大根・こまつな	ごぼう・にんじん・えだまめ・しょうが 赤ピーマン・もやし・えのき	
こんだて	19日	20日	7月の給食について			
	<p>ごはん エネルギー 808kcal</p> <p>魚のマリネ たんぱく質 32.7g</p> <p>厚揚げのみそ汁 脂質 17.8g</p> <p>バナナ 塩分 1.9g</p> <p>牛乳 おさかな 給食</p> 	<p>きなこ揚げパン エネルギー 748kcal</p> <p>チーズのサラダ たんぱく質 26.8g</p> <p>ミネストローネ 脂質 32.3g</p> <p>牛乳 塩分 3.1g</p>	<p>7日 七夕献立…七夕にちなんだ献立です。</p> <p>16日 東京献立…いよいよ7月23日に東京オリンピック パラリンピックが開幕します。開幕 一週間前の16日は、東京の名物やオリン ピックにちなんだ献立です。</p>  			
	赤	あじ・生揚げ・みそ・牛乳	きなこ・ハム・大豆・ベーコン・牛乳	江戸時代に東京の深川（現在の江東区）の漁師が、仕事の合間に、船の上でとれたてのあさりなどの貝類を使い、作った「ぶっかけめし」がルーツです。		
	黄	米・かたくりこ・さとう・油・じゃがいも	油・さとう・マカロニ・じゃがいも	江戸時代に東京神田にある今川橋付近のお店で生まれました。		
緑	ピーマン・たまねぎ・にんじん そうめんかぼちゃ・こまつな・バナナ	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ セロリ・にんにく・トマト	<p>19日 おさかな給食 …今月のおさかなは「あじ」です。 夏でもさっぱり食べられる魚のマリネで味わいましょう。</p>  <p>深川めし</p>  <p>今川焼</p>			

※材料の都合により献立の変更があります。