



8月 予定献立表

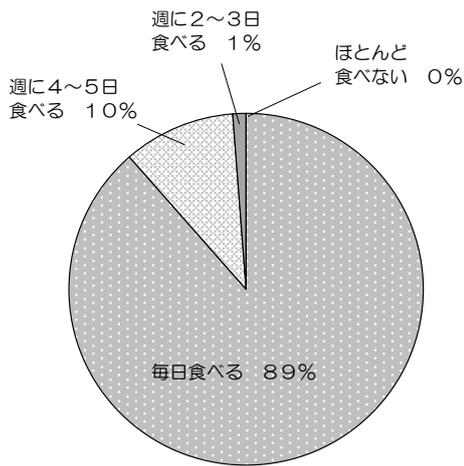


曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量		
	24日		25日		26日		27日		28日			
こんだて	ドライカレー	エネルギー 836kcal	ごはん/コロッケ	エネルギー 864kcal	ごはん	エネルギー 770kcal	2年生リクエスト給食	エネルギー 791kcal	ごはん	エネルギー 809kcal		
	ドレッシングサラダ	たんぱく質	いかとキャベツの	たんぱく質	ミートボールの	たんぱく質	牛丼	たんぱく質	鶏肉のごまからめ	たんぱく質		
	ヨーグルト	26.0g	いしるマヨサラダ	29.5g	ケチャップ煮	27.5g	ごま酢和え	31.2g	しらす和え	29.9g		
	牛乳	脂質25.8g 食塩2.6g	鶏ごぼう汁	脂質21.9g 食塩2.4g	スパゲティソテー	脂質19.3g 食塩3.0g	みそ汁	脂質21.5g 食塩2.8g	豆腐のすまし汁	脂質25.5g 食塩2.4g		
使用食品	牛肉 豚肉 大豆		牛肉 いか 鶏肉 豆腐		豚肉 鶏肉		牛肉 油揚げ 豆腐		鶏肉 豆腐			
	牛乳 ヨーグルト		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳 しらす			
	にんじん ビーマン 黄ピーマン		にんじん		にんじん ビーマン		にんじん ほうれん草		にんじん こまつな			
	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン		たまねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん ずいか		たまねぎ エリンギ コーン キャベツ しめじ		たまねぎ えのき ねぎ キャベツ もやし だいこん		きゅうり キャベツ もやし えのき たまねぎ			
米 麦 さとう		米 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉		米 さとう 片栗粉 マカロニ じゃがいも		米 麦 しらす さとう じゃがいも		米 片栗粉 さとう				
バター 油		マヨネーズ 油		油		油 ごま		油 ごま				
こんだて	31日		 <p>・すいかの日（25日） みなくち農園さんのすいかを珠洲市からの提供でいただきます！ すいかには、カリウムやベータカロテンが多く含まれています。 地元でとれたおいしいすいかを味わいましょう。</p>  <p>・2年生リクエスト給食（27日） 2年生のリクエスト給食は牛丼です。牛丼以外には、オムライス、 ラーメンなども多かったです。まだまだ暑い日が続きます。 しっかり食べて体力をつけましょう。</p>  									
	ごはん	エネルギー 817kcal									中学生の基準量	エネルギー 830kcal
	枝豆シューマイ	たんぱく質										たんぱく質
	チンジャオロース	30.6g										35g
コーンかきたま汁	脂質21.7g 食塩2.3g	脂質28g 食塩25g以下										
使用食品	豚肉 鶏肉 たまご		おもに 体をつくるものになる	1群								
	牛乳		おもに 体の調子を整える	2群								
	ビーマン 黄ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜		おもに 体の調子を整える	3群								
	にんにく たけのこ しょうが しめじ コーン		おもに エネルギー源となる	4群								
米 さとう 片栗粉			5群									
油			6群									

※献立は都合により変更することがあります。

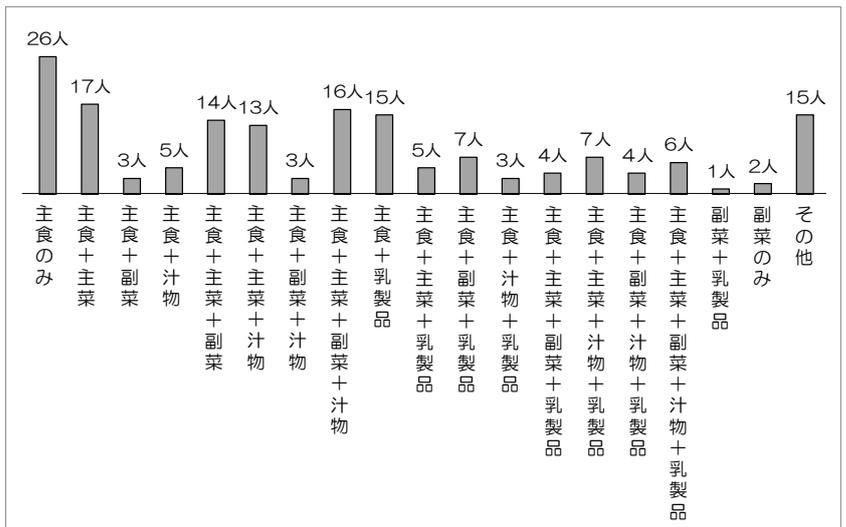
～食生活に関するアンケートより～

Q.朝食を食べていますか？



6月に食生活に関するアンケートを行いました！朝食に関する項目から、多くの生徒が毎日朝食を食べていることがわかりました。ぜひこの習慣を維持してください。また、朝食の内容を主食、主菜、副菜、汁物、乳製品で分類してみると、主食のみという生徒が最も多く、次いで主食+主菜という組み合わせの朝食を食べている生徒が多くいました。脳や体がエネルギー不足となっている朝、主食のみ、主食+主菜という朝食では、午前中精一杯活動を行うにはエネルギーや栄養が足りません。最初は果物をプラスするなど、できるところから朝食で食べるおかずの種類を増やしていきましょう。

Q.今朝はなにを食べましたか？



Q.朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

