

中学校		中能登町学校給食センター	
1食当りの栄養価 中学校	1食当りの栄養価 中学校	1食当りの栄養価 中学校	1食当りの栄養価 中学校
<p><b>こんだて名</b> ★牛乳(200cc)は毎日つきます</p> <p>1日 月</p> <p><b>ごはん のり佃煮 厚焼き玉子 切干大根のごまマヨサラダ 豚汁</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>米/ 水あめ 砂糖 干しあまのり 干しヒトエグサ でん粉 はちみつ 卵 砂糖 でん粉 切干大根 砂糖 にんじん キャベツ 乳・卵なしハム ごま 乳・卵なしマヨネーズ 豚肉 じゃがいも たまねぎ しめじ にんじん こんにゃく ねぎ みそ</p>	<p>16日 火</p> <p><b>ごはん いわしのみそ煮 ほうれん草とハムのサラダ 牛肉と厚揚げの旨煮</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>米 いわし 砂糖 みそ しょうが汁 ほうれん草 キャベツ にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 サラダ油 牛肉 砂糖 しょうが サラダ油 たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう 厚揚げ さやいんげん</p>	<p>2日 火</p> <p><b>ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜とツナのとえ物 根菜のみそ汁</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>米 鶏肉 みそ 砂糖 にんにく しょうが ねぎ ごま油 小松菜 キャベツ にんじん ツナ 砂糖 大根 にんじん ごぼう 干しシイタケ 油揚げ わかめ みそ</p>	<p>17日 水</p> <p><b>バターロール チキンのオープン焼き ラタトゥイユ ジャがいもとベーコンのスープ ミニエクレア</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 鶏肉 植物油脂 パン粉 チーズ 砂糖 赤ピーマン 乾燥パセリ ピーマン たまねぎ スズキニ なす トマト オリーブ油 じゃがいも にんじん 乳・卵なしベーコン たまねぎ ブロccoli ー キャベツ 卵 チョコレート ファットスプレッド(小麦) 小麦粉 水あめ マーガリン 砂糖 加糖卵黄 脱脂粉乳 でん粉</p>
<p>3日 水</p> <p><b>ミルク食パン りんごジャム クロケット(コロック) ブロccoliのフレンチサラダ ブイヤベース(魚介スープ)</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / 水あめ 砂糖 りんご じゃがいも たまねぎ 豚肉 砂糖 乾燥マッシュポテト 植物油脂 豚脂 パン粉 小麦粉 還元水あめ でん粉 大豆油 キャベツ 乳・卵なしハム ブロccoli ー コーン 砂糖 オリーブ油 たまねぎ セロリー にんにく オリーブ油 じゃがいも にんじん 魚肉団子 えび トマト 砂糖 パセリ</p>	<p>18日 木</p> <p><b>ごはん 豚肉の梅みそ焼き ひじきと春雨のサラダ お魚団子のすまし汁</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>米 豚肉 みそ 砂糖 梅干し 春雨 きゅうり にんじん 乳・卵なしハム ひじき 砂糖 ごま油 ごま 魚肉団子 小松菜 にんじん 干しシイタケ 大根</p>	<p>4日 木</p> <p><b>ごはん ターサイパオズ※2個 キャベツのごま和え 五目スープ</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>米 キャベツ たまねぎ しょうが 豚肉 鶏肉 豚脂 でん粉 パン粉(小麦・乳) ひじき 砂糖 ごま油 小麦粉 乳・卵なしハム キャベツ にんじん 砂糖 ごま 乳・卵なしベーコン もやし 小松菜 たまねぎ にんじん</p>	<p>19日 金</p> <p><b>夏野菜カレー(麦ごはん) シーザーサラダ ドレッシング</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>米 白麦 豚肉 じゃがいも かぼちゃ たまねぎ にんじん なす にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ(小麦・乳) チーズ キャベツ ブロccoli ー きゅうり にんじん 乳・卵なしベーコン クルトン(小麦) / ドレッシング(乳・卵)</p>
<p>5日 金</p> <p><b>ごはん 星形ハンバーグ ほうれん草のからしマヨ和え 天の川スープ セタゼリー</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>米 鶏肉 豚肉 たまねぎ 豚脂 ソテーオニオン 砂糖 植物油脂 マッシュポテト にんにく しょうが トマト 砂糖 ほうれん草 にんじん きゅうり ツナ 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 乳・卵なしベーコン 春雨 にんじん たまねぎ えのきだけ オクラ 水あめ 砂糖 レモン果汁 メロン果汁 豆乳加工食品 寒天</p>	<p>8日 月</p> <p><b>ごはん いかメンチカツ きゅうりとかまぼこの和え物 おつゆ麩のみそ汁</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>米 いか キャベツ にんじん パン粉 しょうが 砂糖 にんにく 小麦粉 植物油脂 大豆油 かまぼこ きゅうり キャベツ にんじん 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 おつゆ麩(小麦) わかめ たまねぎ にんじん じゃがいも ねぎ みそ</p>	<p>9日 火</p> <p><b>ピピンバ とうもろこし ワンタンスープ</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>米 牛肉 ごま油 砂糖 にんにく ほうれん草 にんじん もやし ごま とうもろこし ワンタン(小麦) 乳・卵なしベーコン にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ しょうが</p>	<p>10日 水</p> <p><b>米粉パン デミグラスソースオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ ブラマンジェ</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>米粉 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 植物油脂 玉ねぎ サラダ油 トマト デミグラスソース(小麦) 砂糖 キャベツ きゅうり ブロccoli ー 枝豆 砂糖 サラダ油 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 空心菜 植物油脂 豆乳クリーム 砂糖 水あめ 米粉 いちご果汁</p>
<p>11日 木</p> <p><b>ごはん あじフライ きゅうりのさっぱりサラダ 野菜と油揚げのみそ汁</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>米 あじ 米粉 小麦粉 パン粉 砂糖 大豆油 キャベツ きゅうり にんじん 鶏肉 わかめ 砂糖 油揚げ たまねぎ 大根 にんじん 小松菜 みそ</p>	<p>12日 金</p> <p><b>ごはん 炒り豆腐の包み焼き 野菜とハムの酢の物 親子煮</b></p> <p>主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)</p> <p>米 鶏肉 豆腐 たまねぎ 鶏皮 にんじん 砂糖 枝豆 植物油 しょうが 干しシイタケ 豚ゼラチン 小松菜 もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 しょうが にんじん 鶏肉 たまねぎ こんにゃく 干しシイタケ ねぎ 卵 ス克蘭ブルエッグ(小麦・乳) 砂糖</p>		

### 熱中症を予防する 水分補給のポイント

**何を飲む?**

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

**いつ飲む?**

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

**飲む量は?**

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

## 7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。





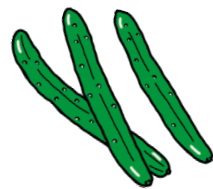
令和6年6月28日  
中能登町学校給食センター

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物たちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れず。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

## 夏の健康づくりに夏野菜！

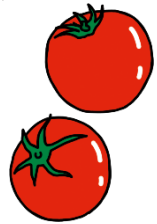
暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたいと思いますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏バテ予防におすすめの夏野菜を紹介します。

### きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用があるとされます。

### トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

### なす



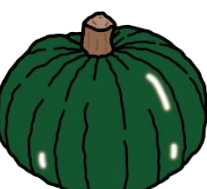
油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

### ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

### かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

### えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

## Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

**A.** 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補えません。

野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



## めん料理は具沢山にしよう

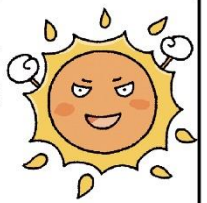


めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこ類などを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。



## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 6月残量調査結果

6月10日から21日の10日間に、給食委員会で給食の残量調査を行いました。献立ごとの残量と、学年ごとの残量の2種類の方法で調査をしました。

6/17~6/21【学年ごとの残量合計】		
1年生	2年生	3年生
3.2 kg	2.7 kg	3.4 kg

6/10~6/14【献立ごとの残量合計】					
主食	主菜	副菜	汁物	デザート	牛乳
3.1 kg	0.9 kg	1.2 kg	4.0 kg	0 kg	0.6 kg



暑い季節になると、食欲が減って食べる量が少なくなってしまいます。特に、主食や熱い汁物は残りがちです。今回の残量調査でも、主食や汁物が多く残っていました。

主食は、私たちの体のエネルギー源となる食べ物です。エネルギーとして使える材料がなくては、体は疲れやすくなり集中力も低下します。勉強や部活動に集中して取り組むためには、ごはんやパンなどのエネルギーのもととなる食材をしっかり食べることが大切です。

また、授業や部活動で汗をかいたとき、水分補給をして熱中症や夏バテを予防することがとても大切です。ほかにも、汗で失われた体のミネラルを、食事から補うことができます。特に汁物は、いろいろな食材から出た栄養素を、余すことなく摂取することができるのでオススメです。みそ汁やまし汁、コンソメスープなどいろいろな汁物があるので、残さず食べて夏を乗り切りましょう。

