

中学校		中能登町学校給食センター					
こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 中学校	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 中学校		
1日 月	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	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	エネルギー 802kcal たんぱく質 14.8% 脂肪 27% 食塩相当量 2.9g カルシウム 319mg	16日 火	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	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	エネルギー 825kcal たんぱく質 17.6% 脂肪 25% 食塩相当量 3.2g カルシウム 419mg
2日 火	ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜とツナの和え物 根菜のみそ汁	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	エネルギー 792kcal たんぱく質 19.7% 脂肪 27% 食塩相当量 3.4g カルシウム 382mg	17日 水	バターロール チキンのオープン焼き ラタトゥイユ じゃがいもとベーコンのスープ ミニエクレア	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 スズッキーニ 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 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	エネルギー 831kcal たんぱく質 15.8% 脂肪 40% 食塩相当量 4.5g カルシウム 423mg
3日 水	ミルク食パン りんごジャム クロケット(コロック) ブロッコリーのフレンチサラダ フィヤベース(魚介スープ)	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 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	エネルギー 778kcal たんぱく質 14.7% 脂肪 29% 食塩相当量 3.0g カルシウム 399mg	18日 木	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	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	エネルギー 844kcal たんぱく質 17.0% 脂肪 25% 食塩相当量 3.8g カルシウム 323mg
4日 木	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	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	エネルギー 793kcal たんぱく質 12.5% 脂肪 29% 食塩相当量 3.1g カルシウム 308mg	19日 金	夏野菜カレー(麦ごはん) シーザーサラダ ドレッシング	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 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)	エネルギー 869kcal たんぱく質 12.6% 脂肪 31% 食塩相当量 3.9g カルシウム 348mg
5日 金	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	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	エネルギー 844kcal たんぱく質 12.0% 脂肪 29% 食塩相当量 2.3g カルシウム 502mg				
8日 月	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	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	エネルギー 805kcal たんぱく質 12.3% 脂肪 26% 食塩相当量 3.0g カルシウム 371mg				
9日 火	ビビンバ とうもろこし ワンタンスープ	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	エネルギー 795kcal たんぱく質 15.9% 脂肪 25% 食塩相当量 2.4g カルシウム 288mg				
10日 水	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	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 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	エネルギー 790kcal たんぱく質 16.2% 脂肪 35% 食塩相当量 4.2g カルシウム 512mg				
11日 木	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	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	エネルギー 818kcal たんぱく質 17.3% 脂肪 25% 食塩相当量 3.0g カルシウム 391mg				
12日 金	ごはん 炒り豆腐の包み焼き 野菜とハムの酢の物 親子煮	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	エネルギー 778kcal たんぱく質 17.9% 脂肪 25% 食塩相当量 3.1g カルシウム 390mg				



毎月19日は食育の日

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。



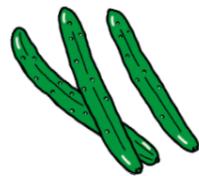
令和6年6月28日
中能登町学校給食センター

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！

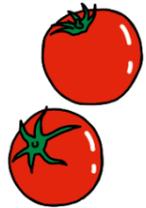
暑い夏は、そうめんや冷やっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたいと思いますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏バテ予防におすすめの夏野菜を紹介します。

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、利尿作用もあるとされます。

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

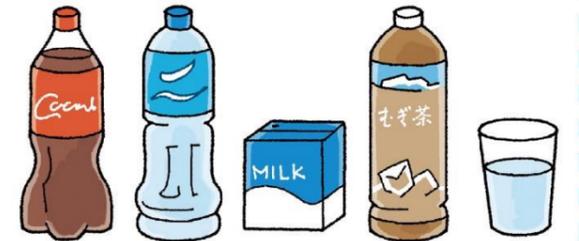
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



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。

