



山王学校給食センター7月号

今月の給食目標

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

令和7年7月

日付	こんなで	何がいい	使っている食具・【 】のなかに含まれるアルギニン 【ハム・ベーコン】のなかに含まれないものを使っています	1食あたりの栄養価【kcal】	ひとくちメモ	
16	タコライス（ごはん） （タコライスの具） キャベツサラダ	米 乳	玉ねぎ 牛肉 豚肉 チキン チェヤップ チーズ ウツリース 大豆ミート 酒 油 カレー粉 塩 こしょう キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ハム 鮭 醤油 砂糖 油 生けしら	エネルギー 炭水化物 脂質 カルシウム 食塩相当量	845 kcal 32.9 g 27.2 g 422 mg 2.9 g	今日は沖縄をテーマにした献立です。タコライスはメキシコの「タコス」という料理がシントになって誕生した沖縄特有です。ひき肉、玉ねぎ、キャベツ、チーズなどを炒めて具材と一緒に麺の上にのせられます。沖縄特有の温暖な気候の中、さわやかハイパウチフル桃とくさん生産されています。他にもいろんな沖縄料理があるかも調べてみましょう。
17	夏野菜カレー（ごはん） （カレーライス） 野菜と鶏卵のナムル すいか 牛乳	小麦 小豆	玉ねぎ じゃがいも カーネル【小麦】 小春 かぼちゃ 豚肉 なすにんじん 黄バフパトリからだし りんご 大豆ミート キャベツ ブラシスチク サンマ 白ワイン 油 にんにく しそう フレーク 野菜と鶏卵のナムル すいか 牛乳	エネルギー 炭水化物 脂質 カルシウム 食塩相当量	820 kcal 23.3 g 25.2 g 324 mg 3.8 g	「小菊」(ほくちく)は能登盆地で伝統的に作られる能登産のひとつです。上から見ると菊の花のよう見えるらしいなまらがくちゅです。普通のほうとうよりも分量が多いので、足をよく吸収する野菜など和食に使われることが多いです。今日は朝の早い時間に小菊をはちまき入れました。他の夏野菜もいっしょに味わって食べてみましょう。
18	ピザトースト キャベツとかもこのレモンサダ 夏野菜のボット ヨーグルト 牛乳	小麦 ベー 魚 乳 牛乳	ミルク使用【小麦】 ピザ ハム ピザソース 玉ねぎ ビーマン チェヤップ 砂糖 キャベツ ブロッコリー とうもろこし かもば【魚】 レモンドレッシング【にんじん レモン 果汁 塩 こしょう キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 肴肉 なす ブロッコリー にんじん 黄バフパトリからだし 醤油 白ワイン コンソメ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 炭水化物 脂質 カルシウム 食塩相当量	786 kcal 34.4 g 28.4 g 709 mg 4.1 g	なす・ズッキーニ・バブリカは夏が旬の野菜です。でも、彼らもセイコ・オクラ、とうもろこし、キャベツも夏野菜です。今日は「中」でいちばん先発がまださわやかであります。夏野菜は水分が多く冷えていて、さわやかときのき補給品にも適ります。旬の野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。

なつ よ ぼう 夏ばて予防

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかなつてしまします。

4 ぎゅうにゅう わす の 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいるようです。成長期の吸収率の高いカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

2 あさ 朝ごはんをしっかり



にち かい しきじ めいかつ
1日3回の食事は生活のリズムを
整えるのに大事なはたらきをします。
あと にち ぱんき ほじ
とくに朝ごはんは1日を元気に始
めるための大切な食事です。ご飯や
みそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べ



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や
だものにはビタミン類、ミネラル
(機質)、そして水分がたっぷりです。
事だけなく、すいかや生きゅうり
おやつにもいいですよ。



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体温を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝
るのが遅くなりがちです。でも睡眠
は夏の健康の大敵。早起きをル
ーチンと夜は早く寝付けます。「夜ふ
くよりも早起き」をモットーに生
しましょう。