

平成30年7月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品						中学校栄養価				
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとなる食品						
		【赤色】		【緑色】		【黄色】						
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪					
1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (Kcal)						
2 (月)	牛乳 白飯	ぎゅうにく	たまご	牛乳	ピーマン	たけのこ	にんにく	しょうが	こめ	さとう	あぶら	782
	チンジャオロースー トマト	とうふ			あかピーマン	しめじ	ねぎ		でんぶん		ごまあぶら	31
	中華風たまごスープ				トマト	チンゲンサイ						288
3 (火)	牛乳 白飯	ぶたにく	ししゃも	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	えのきたけ	ねぎ	こめ	さとう	あぶら	786
	ししゃもの米粉から揚げ 糸昆布の炒め煮	さつまあげ	あらびきつくね	こんぶ	ごまつな						ごまあぶら	34.9
	鶏団子のみそ汁	もめんどうふ	みそ									474
4 (水)	牛乳 ナン ⊕ミニパン	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	セロリー	ナン	⊕ミニパン	あぶら	847
	キーマカレー トマトとレタスのスープ	たまご	ベーコン		トマト	にんにく	レタス		さとう	でんぶん	カレールウ	
	フローズンヨーグルト				ピーマン				フローズンヨーグルト			399
5 (木)	牛乳 白飯	さば	ベーコン	牛乳	ごまつな	しょうが	もやし	しめじ	こめ	でんぶん	あぶら	882
	鯖の竜田揚げ 小松菜ソテー	うすあげ	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	ねぎ		じゃがいも			29.4
	みそ汁											516
6 (金)	牛乳 ばらずし	えび	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ	かんぴょう	えだまめ	こめ	さとう	あぶら	898
	星のコロッケ	とりにく	かまぼこ			たまねぎ	ねぎ		コロッケ	なかじまなうどん		31.5
	七夕汁 七夕ゼリー								たなばたゼリー			416
9 (月)	牛乳 白飯	とうふ	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ		こめ	さとう		797
	冷やっこ 磯香和え			のり	にんじん				じゃがいも	⊕シュールフルーツ		28
	肉じゃが ⊕シュールフルーツ				いんげん							333
10 (火)	牛乳 わかめごはん	いしがきフライ (ホキ)	とりにく	牛乳	ほうれんそう	きりぼしだいこん	きゅうり	とうもろこし	こめ	むぎ	あぶら	793
	石垣フライ 切干大根のサラダ			わかめ	にんじん				ファルファレ		マヨネーズ	27.8
	ほうれん草のスープ										わふうごまドレッシング	297
11 (水)	牛乳 焼肉ライス	ぎゅうにく	だいず	牛乳	ブロッコリー	にんにく	しょうが	もやし	こめ	むぎ	あぶら	865
	大豆とコーンのサラダ					しめじ	たまねぎ	キャベツ	さとう	でんぶん	ごま	29.7
						とうもろこし			わふうごまドレッシング	マヨネーズ		306
12 (木)	牛乳 白飯	はるまき	ぶたにく	牛乳		もやし	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	ごまあぶら	834
	春巻き ひじきのごま酢和え	つぶじょうだいず	もめんどうふ	ひじき		にんにく	たけのこ	ほししいたけ	でんぶん		あぶら	31.7
	麻婆豆腐	みそ				ねぎ						452
13 (金)	牛乳 ナムルごはん	ぶたにく		牛乳	ごまつな	ねぎ	にんにく	もやし	こめ	むぎ	ごまあぶら	738
	海藻サラダ			わかめ	あかピーマン	キャベツ	きゅうり	すいか	さとう		あぶら	29.8
	すいか				ブロッコリー						わふうごまドレッシング	320
17 (火)	牛乳 白飯 ふりかけ	ぶたにく	ベーコン	牛乳	ピーマン	たまねぎ	りんご	キャベツ	こめ	じゃがいも	あぶら	790
	豚肉のソースマリネ 粉ふきいも				ごまつな						バター	29.7
	野菜スープ				にんじん							303
18 (水)	牛乳 ミルクロール	ベーコン	とりく(の)パキケソース	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし	たまねぎ	ミルクロール	じゃがいも	マヨネーズ	771
	鶏肉のパーベキューソース グリーンサラダ				にんじん						あぶら	31.6
	クリームスープ										ホワイトルウ	394
19 (木)	牛乳 夏野菜カレー	ぶたにく		牛乳	かぼちゃ	しょうが	にんにく	なす	こめ	むぎ	あぶら	925
	福神漬			ヨーグルト	トマト	たまねぎ	ふくしんづけ	パイン	ナタデココ		カレールウ	26.5
	ナタデココヨーグルト					モモ						342

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています



こんな食生活していませんか？

部活動や塾の後



暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになります。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活のリズムがくずれたりするので、休み中も規則正しい食生活を送りましょう。



★夏の食事では、次のようなことに気を付けましょう！

- 1. 1日3食きちんと食べましょう**
とくに朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと勉強もはかどらず、おもいっきり運動もできません。きちんと食べるようにしましょう。
- 2. たんぱく質食品を食べましょう**
たんぱく質の不足は、スタミナをなくします。卵、牛乳、魚、大豆製品など、消化のよいたんぱく質を多く含む食品を毎日とり入れましょう。
- 3. ビタミンをじょうずにとりましょう**
ビタミンが不足すると、食欲がなくなり、疲れやすくなります。特に、ビタミンB6は、たんぱく質と一緒に摂ることで効率よくエネルギーにかかります。また、ビタミンCは、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物に多く含まれているので、毎日食べましょう。

ビタミンB6は、かつおやまぐろなどの魚や、豚肉や鶏肉、レバーなどに含まれているよ。



暑い夏にピッタリ！簡単レシピ♪

キムチチャーハン



<材料>(4人分)
 ・ごはん……………750g
 ・豚肉……………80g
 ・料理酒……………小さじ1
 ・おろしにんにく…小さじ1/3
 ・おろししょうが…小さじ1/3
 ・ピーマン…………1個
 ・キムチ……………100g
 ・ねぎ……………2本
 ・油……………小さじ1/2
 ・しょうゆ…大さじ1/2
 ・塩……………少々
 ・砂糖……………小さじ1/2
 ・ごま油……………小さじ1/2

<作り方>
 ・下ごしらえ
 トマトの皮は湯むきして、2cmのサイコロ切り、ベーコンは1cm幅、たまねぎはくし切り、にんにくとパセリはみじん切りにする。
 ①フライパンを熱し、オリーブ油でにんにくとベーコンを炒め、たまねぎも一緒に炒める。
 ②たまねぎの色がすき通ってきたら、水600mlを入れ、しばらく煮る。
 ③豚肉に火が通ったら、ピーマンとキムチを混ぜ合わせて、砂糖、しょうゆ、塩を加えて少し濃いめの味付けになるように味を調える。
 ④へおぎを加えて炒める。
 ⑤火を止めた④へごはんを入れて、むらなく混ぜ合わせる。

トマトスープ



<材料>(4人分)
 ・トマト……………中1個
 ・ベーコン…………20g
 ・にんにく…………1かけ
 ・たまねぎ…………中1/2個
 ・パセリ……………5g
 ・卵……………2個
 ・片栗粉……………1g
 ・オリーブ油…………少々
 ・しょうゆ……………小さじ1
 ・塩……………小さじ1/2
 ・こしょう……………少々
 ・コンソメ……………1g

<作り方>
 ・下ごしらえ
 トマトの皮は湯むきして、2cmのサイコロ切り、ベーコンは1cm幅、たまねぎはくし切り、にんにくとパセリはみじん切りにする。
 ①フライパンを熱し、オリーブ油でにんにくとベーコンを炒め、たまねぎも一緒に炒める。
 ②たまねぎの色がすき通ってきたら、水600mlを入れ、しばらく煮る。
 ③トマトを入れて、調味料で味付けする。
 ④水溶き片栗粉を固まらないように入れ、溶き卵を流し入れる。
 ⑤仕上げに、パセリをちらす。



夏休み、ぜひお家で料理を作ってみましょう！