



7月給食だより



2019. 7月 輪島中学校

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p>  <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p>  <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつかり睡眠</p>  <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p>  <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p> 

夏休みも

朝、昼、晩

の1日3食の食事をしっかりとって体の調子をくずさないようにしましょう。



給食レシピ紹介

ひじきのマリネ (4人分)

- ★干しひじき 8gを水で戻す (しょうゆ、さとう、みりん、水少々で下煮して冷ましておく)
 - ★にんじん 1/3本 (千切りにしてゆでておく)
 - ★ハム 2枚 (千切り)
 - ★きゅうり 1本 (千切り)
 - ★ダイスチーズ (4ミリ角くらいに切る) 大さじ1
- サラダ油 (大さじ1)、酢 (小さじ2)、砂糖 (小さじ1弱)、塩、こしょう少々でドレッシングを作り漬けて冷やしておく。

8 (月) の給食に出ます

予定献立表

令和元年 7月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
7	1	月	ごはん、牛乳、筑前煮、小松菜のナムル、チーズ	牛乳、鶏肉、うずら卵、錦糸玉子、ハム、チーズ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、ごま	ごぼう、にんじん、いんげん、しいたけ、たけのこ、こまつな、キャベツ、こんにゃく	804	30.0	24.0
	2	火	ごはん、牛乳、野菜のスープ煮、ミモザサラダ、プチトマト	牛乳、ベーコン、ウィンナー、だいず、たまごそぼろ、チーズ	米、じゃがいも、砂糖、油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、胡瓜、ブロッコリー、赤ピーマン、ミニトマト	835	26.5	28.1
	3	水	ごはん、牛乳、かきたま汁、いわしの梅しょうゆ煮、おひたし	牛乳、卵、とうふ、なると、いわしの梅煮	米、片栗粉、ごま	にんじん、しいたけ、えのきたけ、キャベツ、こまつな	730	31.7	19.0
	4	木	キャロットパン、牛乳、夏野菜のスパゲティナポリタン、ツナサラダ、くだもの	牛乳、ハム、ツナ、わかめ	パン、スパゲティ、オリーブ油、油、ごま	ピーマン、なす、トマト、ズッキーニ、玉ねぎ、人参、にんにく、キャベツ、きゅうり	858	30.6	24.1
	5	金	しそごはん、牛乳、たなばた汁、星のハンバーグ、三色ソテー、七夕三色ゼリー	牛乳、なると、ハンバーグ、ベーコン	米、麦、そうめん、三温糖、バター、七夕三色ゼリー	しそ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、オクラ、アスパラガス、コーン	798	25.6	22.5
	8	月	ごはん、牛乳、ワントンスープ、ポテトのみそマヨネーズ焼き、ひじきのマリネ	牛乳、豚肉、ウィンナー、チーズ、ハム、ひじき	米、ワントン、じゃがいも、油、三温糖、砂糖	にんじん、しいたけ、たけのこ、チンゲンツァイ、ピーマン、たまねぎ、きゅうり	868	30.2	29.4
	9	火	そぼろのせ丼、牛乳、味噌汁、野菜のごまあえ、くだもの	鶏挽肉、大豆ミート、たまごそぼろ、牛乳、油揚げ、わかめ	米、麦、三温糖、油、じゃがいも、砂糖、ごま	しょうが、にんじん、しいたけ、いんげん、えのき茸、キャベツ、こまつな、グレープフルーツ	878	32.8	25.5
	10	水	ごはん、牛乳、豚汁、磯辺フライ、五目豆	牛乳、豚肉、焼きとうふ、卵、だいず、昆布	米、じゃがいも、薄力粉、パン粉、油、三温糖	にんじん、ねぎ、だいごん、こまつな、ごぼう、こんにゃく、しらたき、枝豆	895	42.9	22.9
	11	木	セルフウィンナードッグ、牛乳、冬瓜のスープ、ゴーヤーチャンプルー、パインゼリー	ウィンナー、牛乳、豚肉、ベーコン、たまご	パン、砂糖、油、パインゼリー	とうがん、にんじん、アスパラガス、にがうり、キャベツ、もやし	840	31.3	38.3
	12	金	ごはん、牛乳、ミネストローネスープ、いかのレモン風味、クーフィリチー	牛乳、ベーコン、大豆、いか、油揚げ、豚肉、すき昆布	米、ABCマカロニ、片栗粉、米粉、油、三温糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン、しいたけ、たけのこ	902	36.6	30.4
	16	火	ごはん、牛乳、キムチのスープ、チャブチェ、韓国海苔	牛乳、とうふ、豚肉、卵、牛ひき肉、錦糸玉子、いか、韓国海苔	米、じゃがいも、ごま油、三温糖、はるさめ、油、ごま	えのきたけ、にんじん、にら、キムチ、にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、こまつな	782	30.0	21.1
	17	水	ごはん、牛乳、柳川風煮、ちくわの石垣揚げ、きゅうりの南蛮漬	牛乳、豚肉、卵、竹輪	米、車心、砂糖、薄力粉、ごま、油、ごま油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、こまつな、きゅうり	817	33.4	21.7
	18	木	セルフフィッシュバーガー、牛乳、とうふのスープ、ひとしお野菜	魚フライ、牛乳、とうふ	パン、油、砂糖	キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほうれん草、きゅうり	795	38.0	31.1
	19	金	夏野菜のカレー、牛乳、フルーツのゼリーあえ	豚ひき肉、大豆ミート、チーズ、牛乳	むぎ飯、じゃがいも、ゼリー、ナタデココ	にんじん、ピーマン、なす、いんげん、ズッキーニ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、トマト、もも、パイン、みかん、バナナ	997	30.4	29.2

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。

☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。



冷たい物の
食べすぎに
気を付けよう

