

令和6年7月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山中中学校

★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		
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品					
		【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	脂質					
1群	2群	3群	4群		5群	6群		エネルギー(Kcal)					
1 (月)	牛乳 わかめごはん 豚肉のソースマリネ 野菜スープ	ぶたにく	ベーコン	牛乳	わかめ	ピーマン	たまねぎ	りんご	キャベツ	こめ	むぎ	あぶら	756 29.8 302
2 (火)	牛乳 白飯 春巻き ごま酢和え 五目うま煮	はるまき	ぶたにく	牛乳	わかめ	にんじん	もやし	きゅうり	はくさい	こめ	さとう	あぶら	829 27.5 317
3 (水)	牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 七夕汁 七夕ゼリー	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	893 31.1 430
4 (木)	牛乳 白飯 鯖の竜田揚げ 切干大根の炒め物 みそ汁	さば	みそ	牛乳	わかめ	にんじん	しょうが	たまねぎ	ねぎ	こめ	さとう	あぶら	809 29.3 408
5 (金)	牛乳 白飯 鶏肉の甘酢炒め 肉入りワンタンスープ	とりにく	にくいりワンタン	牛乳	わかめ	ピーマン	しょうが	ねぎ	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	746 29.2 399
8 (月)	牛乳 白飯 ほっけの色付け もやし炒め 豆腐と青菜のみそ汁	ほっけ	ぎゅうにく	牛乳	わかめ	にんじん	しょうが	もやし	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	762 32.0 383
9 (火)	牛乳 そぼろごはん さつま汁	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	わかめ	にんじん	ねぎ	ごぼう	しょうが	こめ	むぎ	あぶら	836 37.7 446
10 (水)	牛乳 ナン ミニパン キーマカレー トマトとレタスのスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	わかめ	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	726 33.7 509
11 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 小松菜の炒め物 ちゃんこ汁	ぶたにく	うすあげ	牛乳	わかめ	にんじん	もやし	しめじ	ねぎ	こめ	さとう	あぶら	830 33.5 522
12 (金)	牛乳 白飯 冷やっこ 磯香和え 豚肉じゃが みかんクレープ	とうふ	ぶたにく	牛乳	わかめ	にんじん	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	779 28.3 313
15 (月)	海の日 												
16 (火)	牛乳 ミルクロール ミートボール グリーンサラダ クリームスープ	ミートボール	ベーコン	牛乳	わかめ	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	ミルクロール	じゃがいも	あぶら	806 32.2 388
17 (水)	牛乳 チンジャオロースー丼 春雨のスープ すいか	ぶたにく	ベーコン	牛乳	わかめ	にんじん	たけのこ	にんにく	しょうが	こめ	むぎ	あぶら	781 29.8 295
18 (木)	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 ナタデココヨーグルト	ぶたにく	ベーコン	牛乳	わかめ	にんじん	しょうが	にんにく	なす	こめ	むぎ	あぶら	906 26.5 335


【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています。

今月の平均食塩相当量 2.8g



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。大量に汗をかけたときは、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回飲むことがおすすめです。