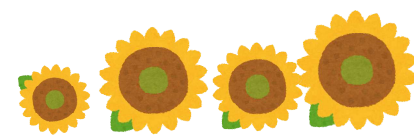
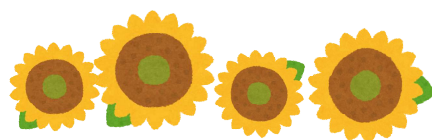


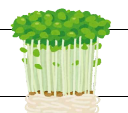
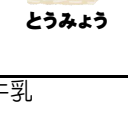
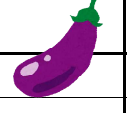


7月分 給食献立予定表

大内中学校



日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
3月	ごはん	○		牛乳	 ズッキーニ		精白米		741 kcal
	いわしのしょうが煮		いわし					36.0 g	
	白うりのサラダ		ツナ		にんじん	白うり,きゅうり レモン	砂糖	油	22.8 g
	夏豚汁		豚肉,生揚げ 麦みそ		トマト,にんじん ねぎ	ズッキーニ しめじ	じゃがいも		2.7 g
4火	ごはん	○		牛乳			精白米		748 kcal
	サマー肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ えだまめ,コーン	じゃがいも しらたき,砂糖	油	28.6 g
	こんにゃくのごます和え		とり肉		にんじん	きゅうり	こんにゃく,砂糖	ごま	16.7 g
	手作り鮭わかめふりかけ		鮭					ごま	1.8 g
5水	今が旬のとうもろこしの実をそいで、ごはんと一緒に炊き込みました。とうもろこしの甘味がごはんにもしみこんで、とてもおいしくなります。また、とうがんも夏が旬の野菜です。旬の味をしっかりといただきましょう。								
	とうもろこしごはん	○		牛乳	 とうもろこし		精白米		773 kcal
	豆腐入り卵焼き		鶏卵,豆腐 鶏ミンチ	干ひじき	ねぎ		砂糖		31.9 g
	冬瓜とがんもの煮物		鶏肉,がんもどき		にんじん	冬瓜,たまねぎ えだまめ 干しいたけ	こんにゃく 砂糖,でんぷん		24.1 g
	ブルーベリーゼリー				 とうがん		ブルーベリーゼリー		2.9 g
6木	黒糖パン	○		牛乳			黒糖パン		796 kcal
	肉団子のケチャップ煮		ミートボール,鶏肉		ブロッコリー にんじん	たまねぎ,キャベツ	じゃがいも,砂糖		30.6 g
	枝豆サラダ		ハム		にんじん	えだまめ,キャベツ きゅうり,コーン	砂糖	油	23.6 g
	ミルクコーヒー						ミルクコーヒー		3.4 g
7金	7月7日は、七夕です。七夕の行事食として、そうめんを食べる風習があります。天の川に似ているから、織り姫のはたおり機にかかっている糸に似ているから、などの説があります。今日はお汁の中にそうめんを入れています。								
	ごはん	○		牛乳			精白米		732 kcal
	たちうお塩焼き		たちうお						26.8 g
	キャベツとわかめのソテー		ツナフレーク水煮	わかめ,しらす干し		キャベツ	砂糖	油,ごま,ごま油	21.7 g
	天の川汁		星型なると 油揚げ,たまご		にんじん,オクラ	たまねぎ 干しいたけ	そうめん		2.9 g
七夕ゼリー						七夕デザート			
10月	ごはん	○		牛乳	 えだまめ		精白米		776 kcal
	鶏のヤンニョンダレ焼き		鶏肉,赤みそ		ねぎ		砂糖	ごま油,ごま	32.9 g
	枝豆のソテー		ベーコン		にんじん	えだまめ,コーン たけのこ			27.9 g
	韓国風みそ汁		豆腐,豚ミンチ 麦みそ		にら,にんじん	大根,たまねぎ 白菜キムチ			3.7 g
11火	ごはん	○		牛乳			精白米		724 kcal
	夏野菜カレー		豚肉,大豆		かぼちゃ,にんじん トマト,ピーマン	なす,たまねぎ			26.2 g
	ツナと海藻のサラダ		ツナ	海藻サラダ		キャベツ,きゅうり コーン	砂糖	油	17.5 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					2.1 g

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
12水	ごはん	○		牛乳			精白米		763 kcal
	シュウマイ		しゅうまい						31.1 g
	キャベツの中華和え				トウモロコシ、にんじん	キャベツ、太もやし	砂糖	ごま油	23.2 g
	麻婆なす		豚ミンチ、豆腐、赤みそ	 とうみょう	にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく、なす、たまねぎ、干しいたけ	砂糖、でんぷん	ごま油	2.3 g
13木	コッペパン	○		牛乳			コッペパン		761 kcal
	ソフトチーズ			ソフトチーズ					34.5 g
	しいらの野菜ソースかけ		しいら		赤ピーマン	たまねぎ、レモン、黄ピーマン	でんぷん、砂糖	米ぬか油	27.2 g
	ミネストローネ		ベーコン、白いんげん豆		にんじん、トマト、パセリ	たまねぎ、セロリ、ズッキーニ	マカロニ、じゃがいも		2.9 g

水分補給をこまめにしよう！

わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。のどがかわいていると感じた時は、すでに水分が不足しています。水分は少しずつこまめにとりましょう。

のどがかわいたと感じる時は、もう水分不足！のどのかわきを感じる前にこまめに飲みましょう！



出る

- ★ 呼吸中の水分 400m l
- ★ 皮膚からの蒸散 600m (汗は含まない)
- ★ 尿 1.2L
- ★ 便 100m l

1日の水分の出入り

入る

- ★ 食事中的水分 600m l
(例: ごはん一杯 90ml、
トマト1個150mlなど)
- ★ 代謝水(体の中で作り出される水分)
200m l

- ★ 汗 暑い中でたくさん運動すると
1.5Lもの汗をかくことも！

あとは、飲みもので補給する必要があります！

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。



水分は、食事からもとることができます。人は食べ物からおよそ600mlの水分をとっていると言われています。朝ごはんにもみそ汁やスープを取り入れることで、水分と塩分、ミネラルも補給され、熱中症予防に効果的です。





給食だより

大内中学校

もうすぐ夏休みに入ります。夏休みの間も早寝早起き朝ごはんを心がけ、体調をくずさないようにしましょう。
また、学校がある時よりも少し時間の余裕があると思います。朝ごはんやお昼ごはんを自分で作ってみましょう。
もちろん、後片付けまで自分でします。自分の身の回りのことを、自分でできるようになりましょう。

ヘルシーデザート

かんたんパングラタン

包丁なし
レンジでOK

材料（1人分）

食パン …… 1枚
カップスープの素 …… 1袋
牛乳 …… 150 ml
コーン …… 10g
冷凍ほうれん草 …… 30g
スライスチーズ …… 1枚

作り方

- ① 耐熱皿に牛乳を入れ、電子レンジで加熱し温める。
- ② ①にカップスープの素をいれてよく混ぜ、再び電子レンジで温める。
- ③ ②にちぎった食パンとコーン、ほうれん草を加え、スライスチーズをのせる。
- ④ トースターで焼き目がつくまで焼く。

パンをごはんにして、ドリアでも



ポテサラオムレツ

残り物や
おそうざいをリメイク

材料（1人分）

卵 …… 1個
ポテトサラダ …… 50g
ケチャップ …… 適量

作り方

- ① 耐熱皿にポテトサラダを入れる。
- ② 卵を荒くとき、サラダの上にかける。
- ③ トースターで卵が固くなるまで焼き、ケチャップをかける。



レンジで和風ピラフ

お昼ごはん
いかがですか？

材料（1人分）

ごはん …… 1杯
ハム …… 2枚
しめじ …… 1/5房
しらす …… 大さじ1
ねぎ …… 1本
バター …… 10g
しょうゆ …… 適量

作り方

- ① ねぎは小口切り、ハムは角切り、しめじはほぐす。
- ② クッキングシートにごはんを広げ、具とバターをのせ、しょうゆをふる。
- ③ キャンディ包みにして、電子レンジで3～4分程度加熱をする。
- ④ シートを広げ、ごはんとい具をよく混ぜる。



納豆みそ

給食メニュー

材料（2人分）

納豆 …… 1パック
豚ミンチ …… 20g
ねぎ …… 20g
油 …… 適量
みそ …… 小さじ2
さとう …… 小さじ2/3

作り方

- ① フライパンを熱し、油をひき、豚ミンチに火が通るまでいためる。
- ② ①に納豆と調味料を加えて、サツといためる。
- ③ ②に火が通ったらみじん切りにしたねぎを加えて火をとめる。
- ④ ごはんのにのせていただきます。



なっトースト

意外とパンにも
合うんです

材料（1人分）

食パン …… 1枚
納豆 …… 1パック
付属のたれ …… 1袋
マヨネーズ …… 小さじ1

作り方

- ① 納豆に付属のたれとマヨネーズを入れて混ぜ、食パンにのせる。
- ② トースターで焼く。



きゅうりの梅じゃこ和え

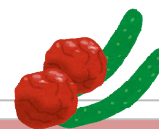
めんぼうで
たたくだけ！

材料（1人分）

きゅうり …… 1杯
練り梅 …… 2枚
しらす …… 1/5房
かつお節 …… 大さじ1

作り方

- ① ビニール袋を二重にしてきゅうりを入れ、めん棒でたたく。
- ② 練り梅を入れてもみほぐし、しらすも加えてもりつける。
- ③ 仕上げにかつお節をふる。



かんたんなものから
料理にチャレンジして
みましょう。お手伝いも
しっかりしましょう！



レシピは、山口県学校給食会、山口県栄養士会より引用しています

