

令和6年7月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の“わ”』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

 地場産物を 味わおう! 今月の桜井市産 三輪そうめん こまつな ピーマン 今月の奈良県産 米(ヒノヒカリ) 豚肉 青ねぎ しめじ こんにゃく 大根キムチ 奈良のメロンゼリー		夏野菜を たくさん食べよう  暑い日が続き、夏本番を迎えます。 7月は、夏に旬を迎える夏野菜を 使った献立がたくさんあります!		きゅうり  しゃきしゃきした歯ごたえと表 面に細かいいぼいぼがある のが特徴。 みずみずしい夏野菜のひとつ。	えだまめ  大豆を未成熟で青い間に収穫 するため、「野菜」のなかまに なる。野菜の中ではたんばく質 が多く、ビタミンや無機質、食 物繊維も豊富。	なす  鮮やかな紫色の皮には、抗 酸化成分のナスニン(ポリ フェノールの一種)が多く含 まれています。	トマト  真っ赤な色には栄養成分(リ コピン)がいっぱい。老化を 防止したり、病気を予防した りする働きがあります。		
		ズッキーニ  きゅうりに似た形ですが、実は かぼちゃの仲間の夏野菜です。 日本では緑色のものが多いです が、黄色や白色などいろいろな色 のズッキーニがあります。	かぼちゃ  カロテンが豊富。目や皮膚な どを健康に保ち、体の抵抗力 をつけるほか、ビタミンEやC もたくさん含まれています。	とうもろこし  糖質やたんばく質がたくさん 含まれています。乾燥させた ものは、国や地域によっては 主食にもなっています。	ピーマン・パプリカ  独特の香りと苦みがあり、ビ タミンCが多い野菜。赤や黄 色のカラフルなピーマンは甘 みがあるのが特徴。	ゴーヤ  沖縄で有名なゴーヤは、きゅ うりとおなじ「ウリ科」の野菜 で、ごつごつとした外見が特 徴です。苦みの成分には、胃 や腸をととのえる働きがあり ます。			
半夏生献立 1 日 (月)		2 日 (火)		3 日 (水)		4 日 (木)		七夕献立 5 日 (金)	
白ごはん 5群 牛乳 2群 鶏天のあんかけ 鶏の天ぷら 1群 揚げ油 6群 にんじん 3群 むき枝豆 4群 たまねぎ 4群 うすくちしょうゆ 液体かつおだし しょうが 4群 三温糖 本みりん でんぷん 5群 たこときゅうりの酢の物 きゅうり 4群 カットわかめ 2群 たこ 1群 白いりごま 6群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ 食塩 米酢 とうふのみそ汁 カットうす揚げ 1群 にんじん 3群 しめじ 4群 冷凍豆腐 1群 たまねぎ 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 7月1日の「半夏生」には、タコの足のよう うに「米の苗がしっかり根を張りますよう に」と願いを込めて「タコ」を食べる風習 があるよ! 		増量麦ごはん 5群 白ごはん 5群 大麦 2群 牛乳 2群 ピビンパ 豚ひき肉 1群 にんじん 3群 ぜんまい水煮 4群 すりおろしにんにく 4群 ほうれんそう 3群 大豆もやし 4群 錦糸たまご 1群 本みりん 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 6群 白いりごま 6群 五目スーフ 鶏団子 1群 にんじん 3群 カットえのきたけ 4群 チンゲンサイ 3群 白ねぎ 4群 しょうが 4群 干しいたけ 4群 鶏ガラだし(粉末) こしょう うすくちしょうゆ 大根キムチ 4群 奈良の大根キムチ		コッペパン 5群 牛乳 2群 かぼちゃひき肉フライ かぼちゃと大和ポークのフライ 3群 揚げ油 6群 コーンと枝豆のソテー ホールコーン 4群 むき枝豆 4群 スープストック こしょう 炒め油 6群 夏野菜のトマトスーフ 豚ひき肉 1群 大豆水煮 1群 ひよこ豆 1群 たまねぎ 4群 トマト水煮 3群 にんじん 3群 ズッキーニ 4群 乾燥パセリ 3群 すりおろしにんにく 4群 ローリエ スープストック こしょう 白ワイン オリーブ油 6群 メープルジャム 5群 メープルジャム(個袋)		白ごはん 5群 牛乳 2群 はるまき はるまき 5群 揚げ油 6群 マーボーなす なす 4群 蒸ひきわり大豆 1群 豚ひき肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 干しいたけ 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 白ねぎ 4群 トウバンジャン 八丁みそ 1群 コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぷん 5群 ごま油 6群 三温糖 5群 もやしの中華スーフ 緑豆もやし 4群 たけのこ水煮 4群 冷凍豆腐 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 にら 3群 カットえのきたけ 4群 中華スープの素 うすくちしょうゆ		コッペパン 5群 牛乳 2群 星型コロッケ 星型コロッケ 5群 揚げ油 6群 カラフルサラダ ブロッコリー 3群 赤パプリカ 3群 黄パプリカ 3群 イタリアンドレッシング 6群 春雨スーフ 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 こまつな 3群 緑豆はるさめ 4群 スープストック こしょう うすくちしょうゆ 七夕ゼリー(直送) 七夕ゼリー 5群	
8 日 (月)		9 日 (火)		10 日 (水)		11 日 (木)		12 日 (金)	
白ごはん 5群 牛乳 2群 ゴーヤ入りスタミナ丼 ゴーヤ 4群 でんぷん 5群 米粉 5群 揚げ油 6群 豚ひき肉 1群 ささがきごぼう 4群 むき枝豆 4群 すりおろしにんにく 4群 一味唐辛子 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 料理酒 炒め油 6群 白いりごま 6群 もずくスーフ もずく 2群 焼き豚 1群 にんじん 3群 冷凍豆腐 1群 チンゲンサイ 3群 カットえのきたけ 4群 干しいたけ 4群 うすくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒 カットパイン(直送) パイナップル(個袋) 4群 		白ごはん 5群 牛乳 2群 太刀魚のからあげ 太刀魚のからあげ 1群 揚げ油 6群 海藻サラダ 海藻ミックス 2群 大根 4群 きゅうり 4群 チキンフレーク水煮 1群 和風ドレッシング 6群 とうがんのみそ汁 冬瓜 4群 にんじん 3群 カットうす揚げ 1群 しめじ 4群 たまねぎ 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック		食パン 5群 牛乳 2群 鶏肉のオニオンソースかけ 鶏もも肉(個) 1群 ソテードオニオン 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 食塩 こしょう りんごピューレ 4群 こいくちしょうゆ 白ワイン 三温糖 5群 でんぷん 5群 チーズ入りマセドアンサラダ じゃがいも 5群 ホールコーン 4群 赤パプリカ 3群 きゅうり 4群 ダイスチーズ 2群 こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 食塩 豚肉とレタスのレモンスーフ 豚肉 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 レタス 4群 レモン果汁 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 スープストック 白ワイン こしょう うすくちしょうゆ 炒め油 6群		白ごはん 5群 牛乳 2群 厚焼きたまご 厚焼きたまご 1群 手作り佃煮 ちりめんじゃこ 2群 きざみ塩こんぶ 2群 白いりごま 6群 糸かつお 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 豚汁 豚肉 1群 ミニ絹揚げ 1群 たまねぎ 4群 こんにゃく 5群 にんじん 3群 大根 4群 ささがきごぼう 4群 青ねぎ 3群 削り節パック みそ 1群 		コッペパン 5群 牛乳 2群 あじフライ あじフライ 1群 揚げ油 6群 ラタトゥイユ カットウインナー 1群 ズッキーニ 4群 なす 4群 ソテードオニオン 4群 黄パプリカ 3群 すりおろしにんにく 4群 トマト水煮 3群 オリーブ油 6群 こしょう スープストック 三温糖 5群 ジュリエンスーフ 鶏肉 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 カットえのきたけ 4群 乾燥パセリ 3群 スープストック こしょう うすくちしょうゆ	

15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)
 海の日	サフランライス 白ごはん 5群 サフラン	コッペパン 牛乳 2群 豚肉のケチャップ炒め 豚肉 1群 しめじ 4群 ブロッコリー 3群 にんじん 3群 ソテードオニオン 4群 オリーブ油 6群 赤ワイン すりおろしにんにく 4群 こしょう スープストック トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ
	ジョア 夏野菜カレー 豚肉 1群 たまねぎ 4群 なす 4群 にんじん 3群 かぼちゃ 3群 赤パプリカ 3群 黄パプリカ 3群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 ソテードオニオン 4群 炒め油 6群 ローリエ トマトケチャップ スープストック カレールウ1 カレールウ2	かぼちゃニョッキのポタージュ かぼちゃニョッキ 5群 鶏肉 1群 にんじん 3群 むぎ枝豆 4群 たまねぎ 4群 エリンギ 4群 かぼちゃペースト 3群 白いんげんペースト 1群 スープストック こしょう 調理用牛乳 2群 生クリーム 2群 脱脂粉乳 2群 米粉 5群 食塩
	フライドポテト フライドポテト 5群 揚げ油 6群 食塩	
	ミニゼリー(メロン) 奈良のメロンゼリー(個) 5群	

平均栄養摂取量		1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります
栄養価	中学校	2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります
エネルギー	808kcal	3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を健康に保ちます
たんぱく質	31.6g	4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます
脂質	摂取エネルギーの28.0%	5群	炭水化物 エネルギー源になります
6つの基礎食品群		6群	脂肪 エネルギー源になります

水分補給で熱中症を防ごう



熱中症とは、日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

甘い清涼飲料を飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどには、約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのペットボトルで50gほどの糖分を摂取してしまうことになるので、飲みすぎには気を付けましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



水分補給 どんなものを飲めばいいの?

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。

ジュースや炭酸飲料は、糖分が多いので、飲むときはコップに注ぎ、飲みすぎないように注意しましょう。

また、給食のない夏休みは、カルシウムが不足しがちになるので、1日1〜2杯の牛乳を飲むように心がけましょう。

甘い飲み物 とりすぎ注意

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの方が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

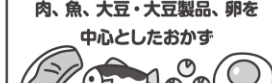
ごはん、パン、めん類



主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

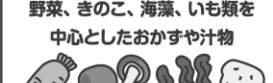
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



● コンビニで買う場合 (例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食

おにぎり、そば、パン



主菜

冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵



副菜

スープ、サラダ、煮物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物



★市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

1食当たりの塩分 (食塩相当量) の目安

小学生 (低学年 / 中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満

塩分注意!



★麺やサンドイッチなど、1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。入っているものを確認し、足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華



中華めん (主食)
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

卵サンド



パン (主食)
卵 (主菜)

➡ 副菜を追加!