

学校給食予定表7月



* 7月10日から14日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
3月	春雨の甘酢和え 小煮干しの磯味 麦ごはん 八宝菜	ぶた肉 うずら卵	牛乳 かえり 昆布 青のり	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ 白菜 生しいたけ たけのこ にんにく しょうが キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 はるさめ 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	772 kcal 35.1 g 21.4 g 1.9 g
4火	夏野菜サラダ 鶏肉のから揚げ 全粒粉パン 冬瓜のスープ	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん かぼちゃ	にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ とうがん	全粒粉パン 三温糖 かたくり粉	揚げ油 ごま サラダ油	797 kcal 37.8 g 28.9 g 2.8 g
5水	すいか ゴーヤ チャンプル 麦ごはん 夏野菜の みそ汁	ぶた肉 卵 豆腐 かつお節 油揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ にがうり すいか なす	県産ヒノヒカリ おおむぎ	サラダ油 ごま油	743 kcal 28.4 g 21.1 g 2.0 g
6木	魚のラタトゥイユソース りんごジャム チーズ入り コッペパン サラダ	メルルーサ 大豆	牛乳 ひじき チーズ	青ピーマン かぼちゃ トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ なす りんご ズッキーニ キャベツ	コッペパン かたくり粉 上白糖	揚げ油 オリーブ油 サラダ油	765 kcal 34.7 g 26.6 g 3.1 g
7金	七タゼリー 切干し大根の甘酢 わかめごはん 七タそうめん汁	とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	オクラ にんじん	キャベツ 切干し大根 とうもろこし 玉ねぎ なす	県産ヒノヒカリ おおむぎ 塩こうじ 三温糖 そうめん 七タゼリー	ごま	845 kcal 31.6 g 25.8 g 2.1 g
10月	ミニトマト 小あじの三杯酢 麦ごはん 肉じゃが	小あじ 牛肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	きゅうり 玉ねぎ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも こんにやく 中ざら糖	揚げ油 サラダ油	847 kcal 26.2 g 27.2 g 2.1 g
11火	冷凍パイ きゅうりとキャベツのサラダ かぼちゃのチーズ焼き 黒糖パン ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル	黒糖パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	782 kcal 34.2 g 23.1 g 2.3 g
12水	キャベツと夏みかんのサラダ きなこ豆 ギムチごはん 白菜と肉団子 のスープ	ぶた肉 大豆 きな粉 ミートボール	牛乳	葉ねぎ パセリ にんじん さやいんげん	はくさい 玉ねぎ もやし 生しいたけ なつみかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 はるさめ	ごま油 ごま サラダ油	763 kcal 28.7 g 22.4 g 2.2 g
13木	きゅうりのサラダ すいか ミルクパン 三豊なすの 塩ラーメン	牛肉	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 三豊なす しょうが きゅうり すいか	ミルクパン 中華めん かたくり粉 三温糖	ごま油 サラダ油 ごま	764 kcal 32.4 g 21.1 g 2.6 g
14金	元気サラダ 小煮干しのレモン煮 豆腐入り ドライカレー	牛肉 ぶた肉 豆腐 ロースハム かつお節	牛乳 かえり 昆布	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ レモン にんにく えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖	サラダ油	731 kcal 33.5 g 22.3 g 2.3 g
18火	キャベツとコーン 四国ゼリーのサラダ 鶏肉のトマトソースがけ 米粉パン コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト 小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ セロリー	米粉パン 三温糖 じゃがいも 四国ゼリー	サラダ油	802 kcal 36.1 g 27.3 g 2.6 g

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



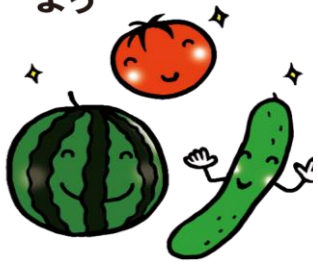
冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん 食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜にはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷり含まれています。食事だけでなく、すいかや生ジュースは夏のおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも不足は夏の健康の大敵。早起きかけると夜は早く寝付けます。「かしよりは早起き」をモットーにしましょう。

注意していますか？ 体からのお“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいウンチが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなにおんちが出るようになります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。

