

令和4年度

7月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「夏の食生活と健康について考えよう」

		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
お 米 ウ イ ー ク	11 (月)	鶏肉 卵	牛乳	人参 ビーマン トマト バジル	にんにく たまねぎ レモン汁	米 さとう 水あめ	油	795 28.0 19.3 3.2		
	12 (火)	豚肉 卵	牛乳	人参 にら ほうれん草	生姜 にんにく 椎茸 きゅうり 生姜	米 しらたき 砂糖	油 ごま ごま油 ごま ラー油	810 30.7 26.0 2.2		
	13 (水)	豚肉 牛乳	牛乳	人参 トマト ピーマン かぼちゃ	人参 葱 コーン 生姜 根生姜 たまねぎ なす	米 カレールウ	油	874 26.0 24.3 3.5		
	14 (木)	いか	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ	人参 ほうれん草 もやし	米粉パン うどん 小麦粉 でんぶん 砂糖	ごま油 フレッシング	930 33.2 32.4 4.5		
	のぎ地産地消献立									
	19 (火)	ウィンナー 豚肉	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ パセリ 人参 にら	なす 玉ねぎ しいたけ もやし 葱 いちご果汁	パン 砂糖 マヨネーズ ワントンの皮 油	マーガリン	853 31.5 32.8 3.7		
								基準エネルギー 830 Kcal	平均	848
								基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	31.5
								基準脂質 18.4g~27.7g	平均	25.8
								基準塩分 2.5g未満	平均	3.2



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。
太字は、野木町産の予定です。

夏休みこそ、毎日牛乳!

●骨の成長には運動と睡眠も大切

骨の成長には栄養だけでなく、体を動かすことが大切です。跳んだりはねたりして骨に地球の重力がかかると骨量が増えることが知られています。さらに骨の成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。夜更かせず、毎日十分な睡眠をとることもとても大切です。



●カルシウム貯金で骨量を増やす

骨の丈夫さを示す骨量は10代の成長期にどんどん増加します。大人になると骨量を増やすことが難しくなります。今の時期にしっかり「カルシウム貯金」をしておきましょう。



●牛乳で暑さに負けない体と筋肉を

やや強い運動をした後で、牛乳を飲む習慣を続けていると、血液の量が増えて汗をかきやすい体になり、夏の熱中症予防に有効だといわれます。また運動した後、2~3時間以内に牛乳を飲むと、筋肉をつくるはたらきを助けてくれることも知られています。

