

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」

曜日	献立名	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 たんぱく質 脂質 塩分	
		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		
1 (金)	タコライス 牛乳 もずくスープ	豚肉 大豆 かまぼこ 卵	粉チーズ 牛乳 もずく	トマト 人参 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ たまごたけ キャベツ 生姜 葱	米 砂糖	油 ごま	795 30.8 21.1 3.4	
4 (月)	ご飯 牛乳 四川風麻婆豆腐 パンサンスー とうもろこし	豆腐 豚肉	牛乳	にら 人参	にんにく ねぎ きゅうり もやし とうもろこし	米 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま油	847 31.7 26.4 2.6 2.6	
5 (火)	黒パン 牛乳 ツナとトマトのスパゲティ レタスと卵のスープ 冷凍みかん	ベーコン ツナ 鶏肉 卵	粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく レタス みかん	パン 黒砂糖 スパゲティ でんぶん	油 オリーブ油 ごま油	858 37.2 28.7 3.5	
6 (水)	ご飯 牛乳 いわしのピリ辛煮 塩肉じゃが 小松菜のみそ汁	いわし 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜 人参	玉ねぎ レモン	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 白滝 砂糖	油	882 35.8 23.2 3.0	
七夕献立									
7 (木)	ハンバーガー 牛乳 春雨スープ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	人参 人参 オクラ チンゲン菜	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ パイン みかん ぶどう果汁 梅果汁 レモン果汁	パン 砂糖 春雨 砂糖	油 ナタデココ	845 31.4 25.4 3.8	
8 (金)	ご飯 牛乳 豚肉とかぼちゃのかりん揚げ オイキムチ トマトスープ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	かぼちゃ トマト	生姜 きゅうり 玉ねぎ コーン	米 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま ごま ごま油	843 31.0 24.3 2.9	
							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

☀️ 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ?

朝起きた時、入浴の前
後など。それ以外にも、
少しずつ
こまめに
飲みましょう。



何を?

甘い飲み物ではなく、
水やお茶を。



どれくらい?

1日あたり1.2ℓが目安。



運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の
7~8割程度の水分補給
に加え、塩分もとる必要
があります。
塩分濃度0.1~0.2%程
度のスポーツ飲料など。

