

令和5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	10 (月)	ご飯 牛乳 油淋鶏 梅かつおあえ 豆腐とえのきと卵のスープ	鶏肉 かつお節 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	小松菜 水菜	生姜 にんにく 葱 もやし 梅干し えのき茸	米 でんぶん 砂糖 でんぶん	油 ごま油	827 35.0 23.5 3.3															
	11 (火)	ご飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐 (オイスターソース使用) パンサンスー 中華春巻き	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 にはら 人参 人参	生姜 にんにく 葱 玉ねぎ なす きゅうり もやし たけのこ キャベツ 玉ねぎ	米 さとう でんぶん 砂糖 春雨 砂糖 春雨 小麦粉	油 ごま油 油 ごま油	961 33.8 30.9 2.9															
	12 (水)	ご飯 牛乳 夏野菜カレー 枝豆とじゃこのサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 じゃこ ヨーグルト	牛乳	人参 トマト ピーマン かぼちゃ 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なす 枝豆 大根 キャベツ	米 カレールウ	油 ごま油 ドレッシング	925 29.0 27.5 3.5															
	13 (木)	チーズ米粉パン 牛乳 冷やしうどん 揚げ餃子 にらともやしのごま炒め	豚肉 豚肉	チーズ 牛乳	人参 にら	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 葱 にんにく 大豆もやし	米粉パン うどん	油 ごま油 ごま油 油 ごま	859 37.3 28.4 4.2															
	14 (金)	ご飯 手作りじゃこふりかけ 牛乳 ピリ辛肉じゃが かんぴょうの卵とじ汁	かつお節 豚肉 みそ 卵 かつお節	ちりめんじゃこ 昆布 牛乳	人参 さやいんげん にら	ごぼう かんぴょう	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぶん	ごま 油 ごま	791 28.5 19.0 3.2															
	のぎ地産地消の日																							
	18 (火)	バターロール 牛乳 のぎ野菜のスパゲティ レタスと卵のスープ	★ウィンナー 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 人参 黄ピーマン	人参 人参 黄ピーマン 人参 スッキーニ レタス	米 パン 砂糖 スパゲティ でんぶん	マーガリン 油 ごま油	802 32.3 27.9 3.2															
	19 (水)	ご飯 牛乳 トロカレイのごまだれ焼き 切り干し大根の煮物 冬瓜と鶏ひき肉のスープ アイス	トロカレイ 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 人参	切り干し大根 椎茸 椎茸 生姜 葱 冬瓜 りんご果汁 ライム果汁	米 砂糖 砂糖	ごま すりごま 油	809 34.8 18.5 3.3															
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>基準エネルギー</td> <td>830 Kcal</td> <td>平均</td> <td>848</td> </tr> <tr> <td>基準たんぱく質</td> <td>27.0g~41.5g</td> <td>平均</td> <td>31.6</td> </tr> <tr> <td>基準脂質</td> <td>18.4g~27.7g</td> <td>平均</td> <td>25.0</td> </tr> <tr> <td>基準塩分</td> <td>2.5g未満</td> <td>平均</td> <td>3.3</td> </tr> </table>								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	31.6	基準脂質	18.4g~27.7g	平均	25.0	基準塩分	2.5g未満	平均	3.3
	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	31.6																				
	基準脂質	18.4g~27.7g	平均	25.0																				
	基準塩分	2.5g未満	平均	3.3																				



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。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりする「夏ばて」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすためにも食生活のポイントを確認してね。

