

令和6年度

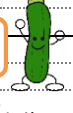
7月給食献立予定表

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		
曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
1 (月)	ご飯 牛乳 豚肉とかぼちゃのかりん揚げ オイキムチ トマトと卵のスープ	豚肉	牛乳	かぼちゃ	生姜 きゅうり	米 米粉 砂糖	ごま油 ごま ごま油	848 31.0 24.3 2.8	
2 (火)	ハンバーガー 牛乳 ジャーマンポテト 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖	油	836 32.5 24.3 4.2	
<b>おはなし給食「おとうふやさん」</b>									
3 (水)	ご飯 牛乳 モロのケチャップソースかけ ピーマンとじゃこの炒めもの 小松菜のみそ汁 冷ややっこ	モロ かつお節	じゃこ	ピーマン	生姜 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油	816 33.6 20.8 3.4	
4 (木)	バターロール 牛乳 夏野菜のパスタ レタスと卵のスープ レモンゼリー	★ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン 黄ピーマン	ズッキーニ にんにく 玉ねぎ レタス レモン	パン 砂糖	マーガリン 油 オリーブオイル ごま油	862 31.9 25.4 3.0	
<b>七夕献立</b>									
5 (金)	天井(いか・かき揚げ) 牛乳 おひたし 七夕汁	いか かつお節 ★なると 鶏肉	牛乳	にんにん 春菊 にら	玉ねぎ ごぼう もやし	米 小麦粉 でんぶん	油 そうめん 麩 でんぶん	874 29.3 22.8 3.4	
お 米 ウ イ ー ク	8 (月)	ガパオライス (目玉焼き風オムレツ) 牛乳 モロヘイヤスープ 県産ヨーグルト	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 油	862 31.9 25.4 3.0
	9 (火)	ご飯 牛乳 青椒肉絲 とうもろこしスープ ミニ春巻き	豚肉 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ビーマン 小松菜 人参	にんにく 生姜 たけのこ 干椎茸 生姜 葱 コーン 玉ねぎ たけのこ 生姜 きやべつ きくらげ	米 砂糖 でんぶん	油 油 油	899 36.5 26.1 3.5

野木町産オーガニックのズッキーニです。



夏を元気に過ごすための食生活のポイント

**朝ごはんは必ず食べましょう。**

- 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。

**夏野菜をしっかりと食べましょう。**

- 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。

**こまめに水分をとりましょう。**

- 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。

**冷たい物は、ほどほどにしましょう。**

- 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。

