

令和7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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
								たんぱく質 脂質 塩分
14 (月)	ご飯 牛乳 豚肉のソース漬け バジルポテト 豆腐とえのきと卵のスープ	豚肉	牛乳	人参 バジル	玉ねぎ セロリ	米	ごま	900 36.6 26.2 3.5
15 (火)	ツナサンド 牛乳 オムレツ サマーシチュー	ツナ	牛乳	トマトピューレ 人参 トマト	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんにく	パン	★マヨネーズ	825 35.8 30.8 3.3
16 (水)	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ セノビーゼリー	豚肉	脱脂粉乳 牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でんぶん	油	864 24.9 19.6 3.2
17 (木)	黒パン 牛乳 のぎ野菜のチーズ焼き ワンタンスープ カクテルゼリーのヨーグルトあえ	★ベーコン 豚肉 豆乳	牛乳 チーズ ヨーグルト	 トマト かぼちゃ パセリ にんじん にら	 玉ねぎ なす しいたけ もやし 葱 ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	パン 黒砂糖 ペンネ ワンタンの皮 砂糖	★マヨネーズ 油	834 32.3 30.1 3.7
※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ ★印は、卵不使用食品です。						基準エネルギー 830 Kcal	平均	841
						基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	32.5
						基準脂質 18.4g~27.7g	平均	25.0
						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。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みもうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。



1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB₁を意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立っていきたいですね。

