

令和8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
13 (月)	ガパオライス (目玉焼き風オムレツ) 牛乳 フォー・ガー ヨーグルト	鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	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	861 30.6 23.3 2.9
14 (火)	ミルクパン 牛乳 チキンのオープン焼き(チーズ) ジャーマンポテト ミネストローネ	鶏肉 ★ベーコン	牛乳 チーズ	ビーマン パセリ セロリ 人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ	パン 砂糖 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター 油	798 33.4 26.8 3.4
15 (水)	夏野菜のカレー 牛乳 枝豆とじゃこのサラダ シューアイス	豚肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 乳製品	人参 トマト ビーマン かぼちゃ なす 枝豆 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ	米 カレールウ シュール皮 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング ショートニング	907 28.6 27.8 3.5
16 (木)	黒パン 牛乳 じゃじゃ麺 とうもろこしと卵のスープ アセロラゼリー	豚肉 みそ 卵	牛乳	ほうれん草	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ 葱 生姜 葱 コーン アセロラ果汁	パン 黒砂糖 うどん 砂糖 でん粉 でん粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 油	832 32.6 23.3 4.2
※ 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 827
								基準たんぱく質 27.0g~41.5g 平均 31.4
								基準脂質 18.4g~27.7g 平均 24.3
								基準塩分 2.5g未満 平均 3.2



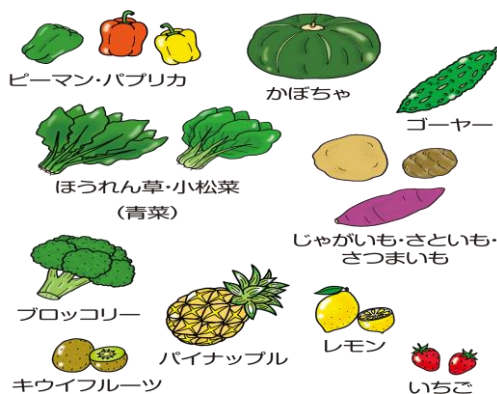
毎月18日は、のぎ地産地消の日です。

ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいたのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。

体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB₁は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたいた栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB₁のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

