



献立表



実施日		献立名			6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
日	曜日	主食	牛乳	おかず	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
					〔1群〕 魚介・肉・卵・豆・豆製品	〔2群〕 牛乳・乳製品・小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類	
2	月	夏野菜の中華丼	○	とうもろこしとレンズ豆のスープ ミニマンゴープリン	豚肉 いか うずら卵 鶏肉 レンズ豆	牛乳 アガー 生クリーム	人参 赤ピーマン 青梗菜 パセリ	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく ヤングコーン レタス とうもろこし マンゴー缶	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま油	817 kcal 29.5 g
3	火	冷やしきつねうどん	○	ポテトたこ揚げ	鶏肉 油揚げ たこ 糸削り節	牛乳 青のり	人参 小松菜	干椎茸 しめじ 玉葱 長葱 しょうが酢漬	うどん じゃがいも さとう でんぷん	油	779 kcal 27.6 g
4	水	とりごぼうご飯	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め アセロラゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 刻み昆布 寒天	人参 ピーマン	ごぼう 生姜 キャベツ 干椎茸 アセロラジュース ブルーベリー りんご缶	米 麦 もち米 さとう でんぷん	油 ごま油	809 kcal 31.7 g
5	木	シーフードピザトースト	○	豆入り野菜スープ フルーツヨーグルト	ベーコン いか 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン トマト 人参 小松菜	にんにく 玉葱 マッシュルーム エリンギ 生姜 キャベツ パイン・黄桃・みかん缶	食パン じゃがいも マカロニ さとう	油	763 kcal 32.3 g
6	金	七タ 七タちらし寿司	○	そうめんの七タすまし汁 星空ゼリー	油揚げ 高野豆腐 あなご 卵 かまぼこ	牛乳 のり 粉寒天 ナタ・デ・ココ	オクラ 人参 京菜	ごぼう かんぴょう れんこん 長葱 ぶどうジュース	米 麦 さとう そうめん でんぷん	油 ごま	799 kcal 28.0 g
9	月	麦ごはん	○	四川豆腐 冬瓜のスープ メロン	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 青梗菜 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 たけのこ きくらげ 冬瓜 長葱 メロン	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油	761 kcal 29.3 g
10	火	韓国 冷やしナムルそば	○	豚肉と野菜のキムチ炒め みしょうかん	かまぼこ うずら卵 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし 生姜 玉葱 白菜キムチ 大豆もやし 美生柑	中華麺 さとう	油 ごま油 ごま	799 kcal 32.2 g
11	水	枝豆じゃこごはん	○	車ふと野菜のうま煮 かぼちゃまんじゅう	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ 結び昆布	人参 いんげん かぼちゃ	枝豆 ごぼう 生姜 玉葱	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう 車麩 でんぷん	油	822 kcal 30.2 g
12	木	カスタードパン	○	夏野菜のグラタン ジュリエンヌスープ	卵 ウィンナー ひよこ豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉葱 ズッキーニ とうもろこし なす 生姜 キャベツ	胚芽パン さとう コーンスターチ じゃがいも 小麦粉	バター 油 オリーブ油	815 kcal 31.6 g

13	金	新宿の老舗カレーやさんの味 新宿発☆ 印度式カ リー	○	ブロッコリーじゃこサラダ 伊那市（友好都市）農作物交流	鶏肉	牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ	人参 トマト ブロッコリー	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	バター 油	892 kcal 26.3 g
17	火	なすとツナ のトマト スパゲティ	○	わかめサラダ チーズ蒸しパン	ベーコン ツナ缶 卵	牛乳 粉チーズ わかめ チーズ	人参 トマト	にんにく 玉葱 なす キャベツ 胡瓜 とうもろこし	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 ごま油 オリーブ油	835 kcal 30.6 g
18	水	タイ ガバオライ ス	○	ヤムウンセン(春雨サラダ) ゲーン チュート タオフォー (タイ風豆腐入りスープ)	鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	赤ピーマン 人参 万能葱	にんにく 玉葱 バジル もやし キャベツ 胡瓜 レモン 生姜	米 麦 さとう はるさめ	油 ごま ごま油	821 kcal 26.9 g
19	木	土用の丑の日 いわしの かば焼き丼	○	モロヘイヤのスープ 野菜の赤しそあえ	いわし 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 モロヘイヤ 赤しそ	冬瓜 えのき 胡瓜 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう	油 ごま	825 kcal 30.3 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

◎ 納品の状況により、食材や献立が変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質
7月分 1日あたりの平均	811 kcal	29.7g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	30.0g

● **スポーツと食事**

部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ。食事は好き嫌いなく摂れていますか？

トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスのよい食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。

● **食事の基本**

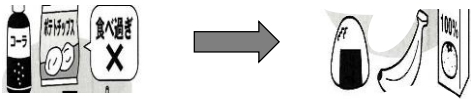
6つをそろえた食事が基本です



①主食	②主菜	③副菜	④汁物	⑤牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳、ヨーグルト

● **間食(補食)のとい方**

スナック菓子や清涼飲料水では、エネルギーは補えても、ビタミン・ミネラルが不足します。食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。おにぎりやパン、バナナなどの果物、牛乳などを組み合わせることをオススメします。



● **意識してとりたい栄養**

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物	カルシウムを多く含む食べ物
 レバーや肉 赤身の魚 大豆製品 海藻 小松菜などの青菜	 骨ごと食べる小魚 大豆製品 MILK ヨーグルト 牛乳・乳製品 小松菜などの青菜

そして、こまめな水分補給を心がけましょう。温度や湿度が高い時期には、熱中症にも注意が必要です。