



7・8月分給食献立予定表



H29年度7・8月 相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名								
				血や肉になる			体の調子をととのえる			力や熱のもとになる		
3(月)	わかめごはん	わかめごはん 牛乳 あじフライ 生野菜 もずくスープ	811 28.5 27.9 2.9	あじ もずく 牛乳	卵 とうふ わかめ	ねぎ きゅうり にんじん	キャベツ レタス もやし				給食精米 強化米 パン粉 ドレッシング	大麦 小麦粉 サラダ油
4(火)	食パン	食パン 牛乳 ジャム 枝豆サラダ カレーヌードルスープ	783 25.6 27.1 3.5	牛乳	ウインナー	キャベツ 枝豆 レタス	トマト きゅうり コーン	にんじん たまねぎ			食パン マカロニ カレールウ	チョコレート じゃがいも ドレッシング
5(水)	ごはん	鉄分UPメニュー ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 青梗菜のスープ 佃煮	775 29.5 23.0 2.7	とり肉 ベーコン ひじき佃煮	味噌 牛乳	レタス もやし ねぎ	青梗菜 にんじん				白すり胡麻 強化米	給食精米 マロニー
6(木)	中華麺	ジャージャーめん 牛乳 海藻サラダ パイン	806 34.2 22.3 3.3	ぶた肉 牛乳	味噌 海藻サラダ	生姜 にんじん コーン きゅうり	にんにく きょうな パイン レタス	たまねぎ たけのこ 椎茸			中華めん ごま油 いりごま ドレッシング	サラダ油 でん粉 マカロニ
7(金)	ちらしごはん	ちらし寿司 セタ汁 ゼリー 牛乳	741 28.0 19.1 2.5	とり肉 卵 とうふ 牛乳	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	にんじん しいたけ 絹さや えのきたけ	ごぼう かんぴょう オクラ				給食精米 強化米 サラダ油 ゼリー	大麦 上白糖 いりごま
10(月)	麦ごはん	豚どん 牛乳 カラフルナムル わかめ汁	863 29.0 33.9 2.8	ツナ 牛乳 あぶらあげ 味噌	ぶた肉 わかめ かつおぶし	にんじん きゅうり だいこん 黄赤緑ピーマン	もやし ごぼう ねぎ たまねぎ	生姜 にんじん			給食精米 強化米 こんにゃく ドレッシング	上白糖
11(火)	コッペパン	黒糖コッペパン 牛乳 イカカツ パンプキンチャウダー ジャム	825 29.0 28.4 2.7	牛乳 とり肉	いかフライ	レタス にんじん たまねぎ パセリ	かぼちゃ マッシュルーム コーン				黒糖コッペパン サラダ油 ワイン	ジャム
12(水)	ごはん	ごはん 牛乳 ふりかけ 肉じゃが ごまドレッシング和え	851 26.7 28.7 1.6	牛乳 なまあげ	ぶた肉 ハム	にんじん グリーンピース こまつな もやし	たまねぎ キャベツ 椎茸				じゃがいも サラダ油 ドレッシング 給食精米	こんにゃく 上白糖 強化米
13(木)	ソフト麺	カルシウムUPメニュー とり南蛮 牛乳 トマトとチーズサラダ ソフール	848 38.8 20.1 3.4	あぶらあげ なると巻 牛乳 ソフール	とり肉 かつおぶし チーズ	しいたけ きょうな きゅうり ごぼう	トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう	ねぎ レタス			ソフトめん ドレッシング	
14(金)	ごはん	日本型食生活の日 ごはん 牛乳 かつおのみそマヨ焼き きゅうりのピリ辛漬け いんげんのみそ汁	764 32.9 23.9 3.2	カツオ あぶらあげ 牛乳	味噌 かつおぶし	生姜 だいこん いんげん	きゅうり にんじん たまねぎ				給食精米 強化米 上白糖 じゃがいも	大麦 マヨネーズ ごま油
18(火)	パン	セルフハンバーガー 牛乳 冬瓜スープ スイカ	794 35.2 26.1 4.3	ハンバーガー 牛乳	卵	レタス にんじん キャベツ すいか	たまねぎ とうがん コーン				丸パン ワイン	
19(水)	ごはん	ハヤシライス 牛乳 白玉フルーツポンチ	894 25.7 21.0 3.0	脱脂粉乳 ぶた肉	牛乳	みかん・黄桃・パイ缶 生姜 にんにく たまねぎ	トマト グリーンピース にんじん マッシュルーム				バター 上白糖 じゃがいも 白玉だんご	給食精米 強化米 ゼリー ワイン



終業式 お弁当



8月

25(金)	麦ごはん	夏野菜カレー 牛乳 福神漬 フルーツヨーグルトあえ	902 25.7 25.1 3.1	ぶた肉 ホイップ ヨーグルト	チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ グリーンピース 福神漬	なす たまねぎ にんにく 生姜 パイナップル みかん缶	野菜ジュース トマト			給食精米 強化米 ナタデココ ドレッシング	大麦 カレールウ 上白糖
28(月)	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 五色あえ	787 29.6 23.2 2.6	牛乳 なまあげ	豚ひき肉 味噌 ロースハム	たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ	きゅうり 木耳 にんにく にんじん なす ねぎ	生姜 にんにく			給食精米 サラダ油 マロニー ドレッシング	大麦 ごま油 ごま 片栗粉
29(火)	パン	セルフメンチカツバーガー 牛乳 かきたまスープ 梨	832 32.7 30.7 3.0	メンチカツ とうふ 卵	牛乳 ベーコン	レタス たまねぎ 生姜	にんじん ほうれんそう なし				サラダ油 丸パン マロニー	
30(水)	ごはん	ごはん 牛乳 ふりかけ いなだのてり焼き ごぼうサラダ	822 31.0 29.5 1.7	いなだ 牛乳	ツナ	生姜 キャベツ コーン きゅうり	ごぼう きょうな パイナップル(輪切) レタス				ドレッシング 給食精米 強化米 上白糖 マヨネーズ ふりかけ	
31(木)	ソフト麺	スパゲティトマトソース 牛乳 シーザーサラダ	839 40.1 21.8 3.3	エビ ベーコン ハム 牛乳	イカ	レタス 水菜 しめじ トマト	にんじん なす ピーマン たまねぎ マッシュルーム	にんにく きゅうり 生姜			ソフトめん ワイン バター ドレッシング オリーブ油	

学校給食栄養基準	820	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	824
	30.0	タンパク(g)		31.0
	25.0	脂質(g)		25.5
	3.0	塩分(g)		2.9

* 学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準です。

* 材料・その他の都合で献立が変わることがあります。

熱中症予防には、ちびちび・ちょちょこ

熱中症の大きな原因は、汗の量ではなく体温の上昇です。室温の高い部屋や体育館で行う室内競技でも熱中症になります。熱中症予防の対策は、まずしっかり水分補給をすること！！

ちびちび・ちょちょこ小まめに水やお茶(ノンカフェイン)をのどが渇く前に飲む。



大量に汗をかいた時は、水分補給・汗とともに失ったナトリウム補給ができるスポーツドリンク

冷やしすぎない胃腸の刺激になることもあるので、キンキンに冷やしすぎない。

?いつもスポーツドリンク?

運動や大量に汗をかき不足したナトリウムやエネルギーの補給であって、飲みすぎは、糖分の過剰などにつながります。普段は水やお茶にしましょう。