

平成30年
7月分

中学校給食 献立表

(平成30年7月2日～7月18日 12回)

松原市教育委員会

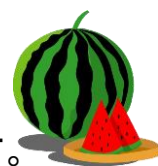
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
796 28.2 24.1	805 30.2 27.2	771 27.6 22.9	809 26.4 28.9	792 24.5 24.6
生乳 赤 ご飯 こめ 95黄 八宝菜 ぶたにく 15赤 にほんしゆ 0.2 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 ゆでたけのこ 8緑 なると 10赤 はくさい 50緑 チンゲンサイ 30緑 にほんしゆ 1 さとう 0.4黄 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 6.5 でんぷん 3黄 鶏肉の唐揚げ とりにく 60赤 しお 0.25 こしょう 0.02 でんぷん 10黄 あげあぶら(こめ) 黄 冷凍みかん 1こ 緑 	生乳 赤 ご飯 こめ 95黄 豚じゃが ぶたにく 20赤 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 いとこんにやく 25 じゃがいも 50黄 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 にほんしゆ 1 さとう 3.8黄 こいくちしょうゆ 7 鯖の塩焼き さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 もやし和え物 もやし 40緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 みりん 0.6 さとう 0.7黄 うすくちしょうゆ 2.8 	生乳 赤 そばろ井 ご飯 こめ 95黄 ぶたミンチ 45赤 きざみだいず 4.5赤 しょうが 0.15緑 さとう 1.8黄 みりん 0.75 にほんしゆ 0.75 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 12緑 チンゲンサイ 40緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.7黄 みりん 0.9 こいくちしょうゆ 2.2 白菜の味噌汁 あぶらあげ 3赤 にんじん 5緑 はくさい 30緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤 南瓜の天ぷら かぼちゃ 40緑 しお 0.4 こむぎこ 7.4黄 あげあぶら(こめ) 黄 	生乳 赤 ご飯 こめ 95黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑 野菜スープ とりにく 10赤 にんじん 10緑 キャベツ 20緑 たまねぎ 20緑 こまつな 20緑 とりがらスープ 10 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 しろワイン 0.5 ミートボールのケチャップ煮 にくだん(ぶた・とり) 60赤 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 15緑 ケチャップ 8 トマトみずに 10緑 さとう 1.3黄 こいくちしょうゆ 1.3 でんぷん 0.2黄 たらこポテト たらこ 4赤 こめサラダあぶら 0.2黄 じゃがいも 35黄 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズ 6黄 	生乳 赤 ご飯 こめ 95黄 七夕汁 ほしがたかまぼこ 5赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 7緑 たまねぎ 10緑 とうがん 40緑 ピーファン 6黄 オクラ 3緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 4 秋刀魚のかば焼き さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤 でんぷん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 1.5黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 でんぷん 0.2黄 小松菜の和え物 とりフレーク 5赤 はくさい 30緑 こまつな 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.7黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 七夕献立 
9	10	11	12	13
778 26.0 23.5	753 30.8 22.3	794 33.3 20.9	763 23.4 25.1	847 30.9 31.6
生乳 赤 ご飯 こめ 95黄 豚肉のすき煮 ぶたにく 30赤 たまねぎ 25緑 いとこんにやく 20 ごぼう 10緑 はくさい 20緑 やきどうふ 30赤 しろねぎ 10緑 さとう 5.5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5 蓮根のはさみ揚げ れんこんのはさみあげ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 チンゲンサイとえのきのお浸し えのきたけ 5緑 チンゲンサイ 35緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.8黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.7 	生乳 赤 ご飯 こめ 95黄 親子丼 とりにく 25赤 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 60緑 にんじん 15緑 たまご 35赤 みつば 3緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 にほんしゆ 0.5 さとう 4黄 こいくちしょうゆ 9.5 でんぷん 1黄 焼きししゃも ししゃも 2ひき 赤 こめあぶら 0.2黄 胡瓜のごま塩和え きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.1黄 いちみつどうがらし 0.01 しろうごま 0.5黄 ひとくちゼリー アセロラゼリー 1こ 黄 	生乳 赤 ご飯 こめ 95黄 わかめスープ ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 もやし 30緑 ほしわかめ 0.5赤 とりがらスープ 13 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 ゆで枝豆 えだまめ 12緑 もみじお 0.4 しお 0.25 ごま団子 ごまだんご 1こ 黄 あげあぶら(こめ) 黄 	生乳 赤 ご飯 こめ 95黄 のりふりかけ 1こ 赤 ミネストローネ とりにく 15赤 にんにく 0.1緑 セロリー 2緑 たまねぎ 25緑 にんじん 5緑 キャベツ 30緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 10緑 ケチャップ 2 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 白身魚フライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 タルタルソース きざみたまご 8赤 マヨネーズ 8黄 しお 0.1 こしょう 0.01 彩り野菜のソテー ショルダーベーコン 10赤 あかピーマン 3緑 ホールコーン 8緑 チンゲンサイ 25緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2黄 にんにく 0.1緑 しお 0.2 こしょう 0.01 オクラの和え物 ホールコーン 5緑 オクラ 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.7黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 	生乳 赤 ご飯 こめ 95黄 豆腐ステーキ ぶたにく 15赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 キムチ 30緑 とうふ 50赤 しろねぎ 10緑 にら 3緑 とりがらスープ 7 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.3 こいくちしょうゆ 1.3 コチュジャン 1 あかみそ 7赤 しろうごま 0.3黄 ごまあぶら 0.2黄 鶏肉のおろしだれ とりにく 60赤 しお 0.25 こしょう 0.02 でんぷん 10黄 あげあぶら(こめ) 黄 だいこん 15緑 さとう 0.5黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.05 オクラの和え物 ホールコーン 5緑 オクラ 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.7黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2
16	17	18	<div data-bbox="1428 1958 1995 2819" data-label="Text"> <p>お知らせ</p> <p>18日(水)は、試行的に牛乳の提供を停止します。試行のため、給食費に変更はありません。副食の品数が増えます。</p> <p>飲み物が必要な場合は、お茶などを持参してください。</p>  </div>	
16	17	18		
海の日	742 20.0 10.5	801 25.4 22.5		
栄養三色 えいようさんしよく あか 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑…からだの調子をとのえる (ビタミン) き やさい・くだもの・きのこ 黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら 	飲むヨーグルト 赤 夏野菜のカレーライス ご飯 こめ 95黄 ぶたミンチ 10赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 40緑 なす 15緑 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 かぼちゃ 35緑 とりがらスープ 8 とんかつソース 2.6 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5緑 トマトみずに 15緑 ケチャップ 2.6 こめカレールー 21黄 こんぶパウダー 0.02赤 カレーこ 0.13 しお 0.4 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1.3 ウスターソース 1.3 とんかつソース 1.3 ツナサラダ まぐろフレーク 10赤 だいこん 20緑 きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1 しお 0.25 こしょう 0.02 オリーブオイル 1.3黄 さとう 1黄 うすくちしょうゆ 1.5 ワインビネガー 1.6 フルーツミックス みかん(缶) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄 	おにぎり 2こ こめ 90黄 しお 1.2 こめサラダあぶら 0.3黄 キャベツの甘味噌炒め ぶたにく 35赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 にほんしゆ 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 2.8 たまねぎ 15緑 にんじん 10緑 キャベツ 35緑 ピーマン 3緑 さとう 1黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 あかみそ 2赤 オイスターソース 0.5 でんぷん 0.25黄 冷やし中華 ちゅうかめん 50黄 こめサラダあぶら 2黄 とりフレーク 10赤 ほししいたけ 0.5緑 みりん 1 さとう 2黄 こいくちしょうゆ 2.2 ごまあぶら 0.6黄 きんしたまご 10赤 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 しろうごま 0.5黄 れいめんスープ クラス1ほん 黄 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 じゃこ大豆 1ふくろ 赤黄 		

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成30年7月1日

いよいよ7月、1学期もあとわずかとなりました。
この時期になると、暑さで食欲がなくなったり、つかれやすくなります。
「早ね早おき朝ごはん」を心がけて、夏に負けないからだ作りをしましょう！



夏休みの食生活 ~夏バテにならないように~



夏は暑さでたくさんの汗をかきます。
実は、この汗と一緒にビタミンやミネラルが体から失われています。
気温が高くて食欲のない時は、あっさりした食事の方が食べやすいですね。
しかし、失ったビタミンやミネラルをきちんと補給しないとどんどん体力が落ちていき、やがて「夏バテ」になってしまいます。
元気に充実した夏休みを過ごすための食生活の工夫を紹介します。

① なんでも食べる

バランスの良い食事ですべて「夏バテ」を予防できます。

1日3食バランス良く食べましょう。特に朝ごはんは1日の活動のもとになるので、欠かさず食べるようにしたいですね。

冷たい麺類は食べやすいですが、
麺だけでは黄の食べ物の栄養しか
とれません。
肉や卵といった赤、きゅうりや
青ねぎといった緑の食べ物も
うまく組合わせて食べるように
しましょう。



赤の食べ物 魚や肉、大豆製品



黄の食べ物 穀類やいも、油



緑の食べ物 野菜や果物

② つめたい物はほどほどに

冷たいものをとりすぎると、胃腸で食べ物を消化する酵素のはたらきが悪くなってしまいます。
うまく消化吸収ができなくなると、食欲がわかない、下痢をしやすい、体がだるいといった体の不調がでできます。

③ やたらとおやつを食べない

おやつの食べ過ぎは食事に影響します。
また、だらだら食べは歯に食べカスがついたままになって虫歯になりやすくなります。



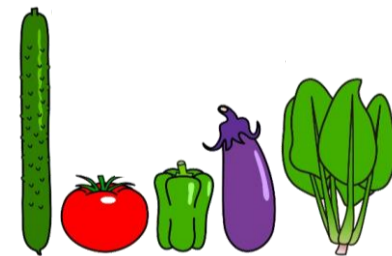
④ すきらいを克服しよう

嫌いな食べ物がたくさんあると、バランス良く食事することが、難しくなります。
嫌いな食べ物のある人は夏休み中に克服できるといいですね。



⑤ みどりの食べ物をたっぷり

夏の野菜は体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルがたくさん含まれています。
また、暑さでほてった体を冷やしてくれます。



⑥ のむなら牛乳

熱中症予防のためにも、水分はこまめにとりましょう。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水ではなく、お茶や牛乳がおすすめです。

牛乳に含まれているアルブミンというたんぱく質が、血管内に水分を引き込んで血液の量を増やしてくれます。
血液が多くなると皮膚の表面から熱を逃がしやすくなり、体温調整の機能が高まります。



⑦ しよくよくモリモリ

食べ物から摂るエネルギーと運動で、消費するエネルギーのバランスが保たれていることが健康のために良い状態です。

⑧ じかんを決めて1日3食

食生活の乱れは生活の乱れにつながります。
時間と量を決めて食べるようにしましょう。



献立表の食品の
数量の単位はgです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準 ※1	820	30 (範囲25~40)	25~30 ※3	3未満	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
平均値 ※2	787	27.2	27.0%	3.23	310	3.8	251	0.42	0.49	35	3.6

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の25%~30%