



# 令和2年度8月分 予定献立表

給食目標:健康的な生活リズムを考えよう



新学期がスタートしました。今月の給食は、食欲増進メニューを多く取り入れています。しっかり食べて、夏の暑さに負けないようにしましょう。

新宮町立新宮東中学校

給食日	曜日	牛乳	パン または ごはん	おかず	使われている食品と体内での主な働き						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
					1群:たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類			
18	火	○	麦ごはん	夏野菜カレー レモンサラダ シャーベット	豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト 人参	玉ねぎ・キャベツ なす・きゅうり・みかん・レモン 枝豆・しょうが・にんにく	米・麦 じゃがいも 砂糖・シャーベット	菜種油 オリーブ油	832	24.2	19.7
19	水	○	三色丼	ごぼうサラダ すまし汁	豚肉・とうふ 卵	牛乳 ひじき・わかめ	ほうれん草 人参・いんげん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし えのきだけ・しょうが	米・麦 砂糖	マヨネーズ・ごま 菜種油	780	26.6	26.9
20	木	○	ミルク 丸パン	フィッシュバーガーの具 (白身魚フライ・ゆでキャベツ・ノンエッグタルソース) ミネストローネ	ホキ・鶏肉	牛乳	トマト ブロッコリー 人参	キャベツ・玉ねぎ とうもろこし にんにく	パン じゃがいも マカロニ	タルタルソース 菜種油	812	35.4	26.3
21	金	○	穴子丼	けんちん汁 レモンゼリー	穴子・豆腐 鶏肉・卵	牛乳	人参 ねぎ	とうがん ごぼう・椎茸	米・麦・じゃがいも ゼリー・砂糖		804	32.5	20.0
24	月	○	麦ごはん	さばのみぞれ煮 にんじんしりしり みそ汁	さば・豆腐 卵・まぐろツナ 合わせ味噌	牛乳 わかめ	人参	もやし・大根 玉ねぎ 根深ねぎ・しょうが	米・麦 じゃがいも 砂糖・でん粉	菜種油	859	30.4	30.4
25	火	○	アーモンド トースト	サマーシチュー 豆乳仕立て マカロニカレー炒め 一食チーズ	豆乳・豚肉 ベーコン 豆乳クリーム	牛乳 生クリーム チーズ	トマト いんげん 人参	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン じゃがいも マカロニ・砂糖	マーガリン アーモンド 大豆バター・菜種油	803	29.1	37.5
26	水	○	鶏飯	鶏飯の具・一食焼きのり ししゃもフリッター(2匹) 冷凍みかん	鶏肉 卵	牛乳 ししゃも のり	人参 ねぎ	玉ねぎ・椎茸 みかん	米・麦 砂糖	菜種油	886	28.1	34.2
27	木	○	ビスキュイ パン	和風スパゲティー サラダ <b>手洗いを確実に!</b>	豚肉・卵 まぐろ	牛乳	ブロッコリー ねぎ	玉ねぎ・しめじ カリフラワー・とうもろこし えのきだけ・にんにく	パン スパゲティー 小麦粉・砂糖	バター アーモンド	830	34.5	30.6
28	金	○	焼き鳥丼	ほうれん草のごま和え みそ汁	鶏肉・豆腐 合わせ味噌 竹輪・油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	こんにやく・ねぎ もやし・えのきだけ しょうが	米・麦 じゃがいも 砂糖・でん粉	菜種油 ごま油 すりごま	827	31.3	26.7
31	月	○	キムチ ピビンバ	チヂミ マロニースープ いりこ	豚肉 かまぼこ チヂミ・豆板醤	牛乳 いりこ	ほうれん草 小松菜 人参	もやし・玉ねぎ えのきだけ・キムチ 椎茸・しょうが・にんにく	米 砂糖 マロニー	菜種油 ごま油	794	26.7	26.2

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※献立内容などのお問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。(092-963-0085)

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。8月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
かぼちゃ	熊本県・長崎県・大分県・青森県・石川県	葉ねぎ	福岡県・佐賀県	人参	北海道・青森県
キャベツ	群馬県	根深ねぎ	大分県・北海道	ししゃも	アイランド
きゅうり	熊本県・大分県・福岡県	もやし	福岡県	さば	ノルウェー
なす	福岡県・熊本県・大分県	小松菜	福岡県・佐賀県	穴子	福岡県(県産品普及推進事業で、県産の新鮮な穴子を給食で使用します)
ごぼう	熊本県	じゃがいも	長崎県・北海道・青森県		
冬瓜	岡山県・愛媛県・鹿児島県	玉ねぎ	長崎県・佐賀県・愛媛県		

夏休みが終わり、早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいます。生活リズムをととのえ、自然と体調もよくなります。「生活リズムをととのえるためのポイント」を参考に、自分の健康状態をよりよくしていきましょう。

## 生活リズムをととのえるためのポイント

①早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

②朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

③規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

④日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

参考資料:少年写真新聞社「新食育ブック②」