



令和4年7月学校給食予定献立表



1学期の給食最終日は、7月19日(火)です。

給食目標:夏の健康と食事について考えよう

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 | | | |
| 1 | 金 | ○ | 麦ごはん | なすのピリ辛煮 パンパンジーサラダ アーモンドカル | 厚揚げ・豚肉 豆板醬・鶏肉 | 牛乳 | 人参 | なす・生姜 にんにく・玉ねぎ・枝豆 きゅうり・もやし・レモン | 米・麦 砂糖・でん粉 | 菜種油・ごま ごま油 アーモンドカル | 777 | 28.6 | 25.1 |
| 4 | 月 | ○ | 麦ごはん | さばのホイル焼き キムチ炒め ワントンスープ | さば・みそ 豚肉 | 牛乳 | 人参・にら ねぎ・チンゲン菜 | えのきだけ・きくらげ キムチ・玉ねぎ | 米・麦 ワントン | 菜種油 ごま油 | 762 | 28.8 | 23.5 |
| 5 | 火 | ○ | ホットドッグ (コッペパン) 一食ケチャップ | あらびきウインナー 蒸しキャベツ 豆乳クリームシチュー チーズ | ウインナー 鶏肉・豆乳 豆乳クリーム | 牛乳 チーズ | ブロッコリー 人参 トマト | 玉ねぎ 枝豆 キャベツ | コッペパン じゃがいも | 大豆バター 菜種油 | 782 | 33.6 | 32.8 |
| 行事食:七夕 | | | 七夕ちらし | キス磯の香フライ 蒸し枝豆 すまし汁 七夕ゼリー | 鶏肉・油揚げ 卵・うなぎ かまぼこ・豆腐 キス | 牛乳 わかめ | 絹さや ねぎ | ごぼう・椎茸 えのきだけ・かんぴょう | 米・砂糖 ふ ゼリー | 菜種油 | 751 | 32.2 | 26.2 |
| 7 | 木 | | チャレンジ! バランス弁当 夏野菜を使って作ってみましょう!! | | | | | | | | | | |
| 8 | 金 | ○ | 麦ごはん 焼きのり | 塩肉じゃが 小松菜ソテー かなぎ佃煮 | 豚肉 ベーコン かなぎ | 牛乳 やきのり | 人参 こまつな いんげん | キャベツ コーン | 米・麦 じゃがいも | 菜種油 | 778 | 27.9 | 23.9 |
| 11 | 月 | ○ | 麦ごはん | さばの塩焼き 昆布和え スタミナ豚汁 | さば 豚肉・油揚げ みそ | 牛乳 塩佃煮 | 人参 ねぎ | 白菜・大根 ごぼう・こんにゃく にんにく | 米・麦 じゃがいも | 菜種油 ごま | 810 | 29.8 | 30.7 |
| 12 | 火 | ○ | コンソメ パン | 豚肉とキャベツのペペロンチーノ フルーツポンチ | 豚肉 | 牛乳 | 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ・キャベツ しめじ・にんにく・コーン パイン・みかん・もも | ミルクパン スパゲティ ゼリー | 菜種油 マーガリン | 830 | 27.8 | 24.9 |
| 13 | 水 | ○ | 牛肉ごはん | ホキフライ ごぼうといんげんのゴマネーズ てまりふ汁 | 牛肉・豆腐 かまぼこ・ツナ ホキフライ | 牛乳 わかめ | 人参・ねぎ いんげん | 玉ねぎ・こんにゃく ごぼう・コーン えのきだけ | 米・砂糖 ふ | 菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ | 720 | 25.1 | 26.5 |
| 14 | 木 | ○ | キャロット パン | おろしハンバーグ 夏野菜のトマト煮込み フレンチサラダ | ハンバーグ ウインナー ハム | 牛乳 | 人参 トマト オクラ | 玉ねぎ・にんにく・なす キャベツ・ズッキーニ きゅうり・マッシュルーム | キャロットパン 砂糖 | 菜種油・カレールウ オリーブオイル ドレッシング | 769 | 29.5 | 36.4 |
| 15 | 金 | ○ | 麦ごはん | プルコギ パンサンスー 春巻 | 牛肉 ハム・豆板醬 卵・春巻 | 牛乳 | 人参 ピーマン | 玉ねぎ・キャベツ 生姜・にんにく きゅうり | 米・麦 春雨・砂糖 | 菜種油 ごま油 | 803 | 25.7 | 26.1 |
| 1学期給食終了 | | | 19 火 〇 | 麦ごはん 福神漬 | カレー キャベツとハムのサラダ ヨーグルト | 牛肉・ハム 牛乳 ヨーグルト | 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ・枝豆 にんにく・生姜 キャベツ・コーン・レモン | 米・麦・砂糖 じゃがいも | 菜種油 オリーブ油 カレールウ | 836 | 27.0 | 23.8 |

※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。7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 |
|----------|-------|---------|--------|-------|--------------------|
| 玉ねぎ | 九州産・他 | 葉ねぎ・小松菜 | 福岡 | ピーマン | 熊本・大分 |
| じゃがいも・人参 | 九州産・他 | にら | 宮崎・熊本 | さば | ノルウェー |
| チンゲン菜 | 長崎・福岡 | キャベツ | 熊本・群馬 | うなぎ | 国内 |
| きゅうり・なす | 熊本 | ごぼう | 熊本・青森 | ホキフライ | ニュージーランド・アルゼンチン・チリ |
| 白菜・ズッキーニ | 長野 | 大根 | 熊本・北海道 | | |



暑さに負けない 夏休みのすゝし方

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p> | <p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p> | <p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p> | <p>栄養バランスのよい食をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p> |
|---|---|---|--|

「かむ」ことで高まる脳のワーキングメモリ

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちてきます。その原因の一つとして脳の「ワーキングメモリ(作業記憶)」の低下があげられます。

ワーキングメモリとは、短い時間に脳中で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。

この能力は、「かむ」ことによって、加速したり回復したりする効果が研究により明らかにされています。また、かむことで、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。「かむ」ことには、消化を促すこと以上の効果がありそうです。



|