令和5年7月学校給食予定献立表

給食目標：夏の健康と食事について考えよう

1学期の給食最終日は、7月19日(水)です。

新宮町立新宮中学校

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 主に体の組織をつくる 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	主に体の調子を整える 3群：カロテン 緑黄色野菜	4群：ビタミンC 淡色野菜・果物	主にエネルギーになる 5群：炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群：油脂類 油脂類	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
3	月	○	麦ごはん	さばの味噌煮 キムチ炒め ワンタンスープ	さば・みそ 豚肉・豆腐	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 ワンタン	菜種油 ごま油 ごま	809	29.3	30.2
4	火	○	黄粉 揚げパン	ポトフ フレンチサラダ	鶏肉・ウインナー ハム 黄粉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	パン 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	756	28.7	29.3
5	水	○	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	牛乳 焼きのり かなぎ	人参・小松菜 ブロッコリー いんげん	コーン	米・麦 じゃがいも	菜種油	768	27.9	22.7
6	木	○	背割りミルクパン	おろしハンバーグ ハムサラダ 夏野菜のトマト煮込み	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・大根 きゅうり・マッシュルーム	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	755	32.4	27.8
行事食：七夕 7	金	○	七夕ちらし	キスの天ぷら 蒸し枝豆・すまし汁 すいかゼリー	鶏肉・油揚げ うなぎ・豆腐 かまぼこ・キス	牛乳 わかめ	絹さや ねぎ 人参	ごぼう・椎茸 えのきだけ かんぴょう・枝豆	米・麦 麩・砂糖 小麦粉・ゼリー	菜種油	762	28.0	26.0
10	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 昆布	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	ごま	776	27.8	27.8
11	火	○	ミルククレセントロールパン	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	ねぎ	玉ねぎ・キャベツ しめじ・にんにく パイン・みかん・もも	ミルクパン スパゲティ ゼリー	オリーブ油	814	29.7	21.3
12	水	○	牛肉 ごはん	たらフライ ごぼうといんげんのゴマネーズ 手まりふ汁	牛肉・豆腐 かまぼこ・ツナ たら	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 手まりふ パン粉	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	763	27.8	26.6
13	木	○	キャロットパン	ポテトのチーズ焼き トマトと大麦のスープ ミニフィッシュ(いりこ)	ベーコン	牛乳 チーズ いりこ	人参・パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく コーン	キャロットパン 麦・じゃがいも	オリーブ油 大豆バター ごま	757	24.3	33.8
14	金	○	麦ごはん	プルコギ バンサンスー 春巻	牛肉 ハム・豆板醤 春巻	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜・にんにく きゅうり	米・麦 春雨・砂糖	菜種油 ごま油 ごま	839	25.7	31.2
18	火	○	ふりかけ 麦ごはん	なすの炒め煮 赤魚の照焼き 切干大根のみそ汁	豚肉 赤魚・みそ 豆腐・油揚げ	牛乳 わかめ のりかつおふりかけ	ねぎ	なす・枝豆 玉ねぎ・生姜 千切大根・しめじ	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油	747	33.8	19.3
1学期給食最終日 19	水	○	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 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・枝豆・福神漬 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	824	25.8	23.0

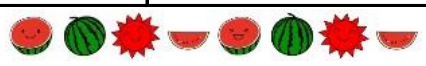
※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※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。

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・キャベツ	福岡	葉ねぎ	福岡・大分	ピーマン	鹿児島・大分
なす	福岡・熊本	にら	大分・宮崎	白菜	長野
チンゲン菜・大根	熊本	小松菜・ズッキーニ	福岡	人参	長崎
きゅうり	福岡・佐賀	ごぼう	熊本・大分	じゃがいも	長崎・熊本

暑さに負けない体をつくろう



気温や湿度が高い夏は、暑くて食欲が落ちたり、冷たいものをとり過ぎたりと、食生活が偏りがちになります。夏バテしないよう、暑さに負けない体をつくり、元気に夏を乗り切りましょう。

夏バテってどんな症状？	夏バテを予防するには	夏バテ予防に効果的な栄養
夏になると、○体がだるくなる ○疲れがとれない　○食欲がなくなる などの症状を感じたことはありませんか？ これが夏バテです。	暑さをしのぐ冷たい物の飲みすぎや食べ過ぎ、麺類など　のどごしのよいものばかり食べる偏った食生活が続くと夏バテを引き起こしやすくなります。規則正しい生活と食事に注意しましょう。	○ビタミンB1（玄米・豚肉・うなぎ・納豆） ○たんぱく質（豚肉・鶏肉・卵・豆腐） ○ビタミンC（ピーマン・ゴーヤー・トマト）

さらに、スポーツをがんばりたい人へ

○エネルギー源をしっかりとろう

走り込みの練習や陸上や水泳などの長距離にわたる競技は、消費エネルギーが多くなります。長時間動き続けるためのエネルギー源となる糖質をしっかりとりましょう。

○鉄分摂取で貧血予防をしよう

貧血とは、ヘモグロビンが減ることで体内に十分な酸素が送られず、体が酸欠状態になることです。激しい運動をする人は体内の鉄需要が増加する一方で、汗などから鉄の排出量が増え、貧血を起こしやすい状態にあります。普段の力を十分に発揮できるよう鉄分を多く含むレバーやほうれん草などをとりましょう。