

日付 曜日	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な働き			熱量 (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)		
			主に体の組織をつくる(あか)	主に体の調子を整える(みどり)	主にエネルギーになる(きいろ)					
1 (木)	○	ワンローフパン ブルーベリージャム あじのパンこやき パインサラダ ラビオリスープ	あじ ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり パイン とうもろこし レモン にんにく	パン さとう ラビオリ じゃがいも	オリーブゆ パンこ ブルーベリージャム	624	26.1	22.3
2 (金)	○	むぎごはん マーボーなす にらともやしのあえもの ぎすけに	ぶたミンチ だいず あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にら にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ	なす たまねぎ もやし しめじ とうもろこし しいたけ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	691	27.6	21.5
5 (月)	○	むぎごはん チンジャオロースー ちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにく うずらたまご あかみそ	ぎゅうにゅう	ピーマン ごまつな にんじん たまねぎ しめじ もやし しょうが にんにく みかん たけのこ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら はるさめ	662	26.3	19.0	
6 (火)	○	コッペパン とりにくのレモンやき やさいソテー とうにゅうクラムチャウダー	とりにく しろいんげんまめ あさり ベーコン	ぎゅうにゅう とうにゅう とうにゅうクリーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ	キャベツ レモン もやし えだまめ とうもろこし	パン じゃがいも とうにゅうバター あぶら	624	30.9	23.6
★7月7日★七夕の献立★			とうふ とりにく うおそうめん きんしたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに ししゃもてんぷら ほしがたふ	オクラ にんじん さやいんげん キャベツ	きゅうり ごぼう たけのこ しいたけ	こめ たなばたゼリー さとう あぶら ごまあぶら	731	25.9	28.2
8 (木)	○	ぶどうパン なつやさいのスパゲッティ アーモンドサラダ オレンジ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ レンズまめ	ぎゅうにゅう	ごまつな トマト ピーマン オレンジ	たまねぎ なす キャベツ とうもろこし にんにく	ぶどうパン スパゲッティ さとう アーモンド オリーブゆ	622	23.9	22.1
9 (金)	○	もずくどん (むぎごはん、もずくどんのぐ) とうがンのみそしる パイナップル	ぶたミンチ とうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん ピーマン しょうが えのきだけ	たまねぎ とうもろこし ごぼう とうがん パイナップル	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	612	23.1	15.5
12 (月)	○	むぎごはん さばのごまだれかけ みそよごし すましじる	さば とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こめみそ	ごまつな にんじん ねぎ	きゅうり えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	660	28.2	22.0
13 (火)	○	ナン キーマカレー じゃがいものサラダ すいか	とうにゅう ぶたミンチ ぎゅうミンチ	ぎゅうにゅう ハム ひよこまめ	すいか にんじん しょうが	たまねぎ きゅうり とうもろこし にんにく	ナン じゃがいも カレー あぶら	604	24.8	22.1
14 (水)	○	むぎごはん みそカツ ひじきのさっぱりあえ とうがんのスープ アセロラゼリー	ベーコン あかみそ ヒレカツ	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき しらすばし	ごまつな にんじん	キャベツ とうがん もやし しめじ にんにく	こめ むぎ アセロラゼリー さとう あぶら ごまあぶら ごま	663	24.3	17.5

※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。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。
 ※新宮町では、地産地消(住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する(食べる)という事)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。

2日(金)の「マーボーなす」は、糟屋産のなすをたっぷり使って作ります。

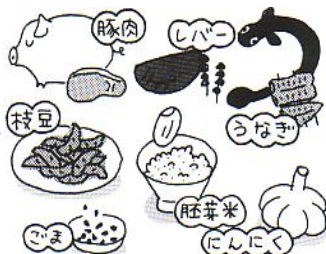
7日(水)は、7月7日の七夕にちなんだ行事食です。七夕汁は切り口が星型になるオクラと魚そうめんて天の川をイメージした汁物です。

他にも、旬の食材を使った「チンジャオロースー」、「夏野菜のスパゲッティ」、「冬瓜のスープ」などを取り入れて実施します。

夏バテしない食事の工夫

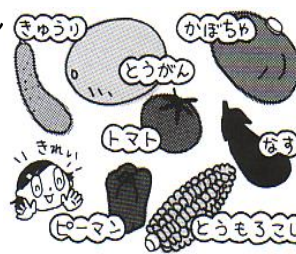
ビタミンB1を多く含む食材をとり入れましょう!

たくさん汗をかくと、エネルギーをつくり出す時に必要なビタミンB1が排出されてしまいます。ビタミンB1を多く含む食材をしっかりとりましょう。



夏野菜を献立にとり入れましょう!

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱を取り、冷やしてくれる食材なので、体にやさしくておいしい食べものです。



いつもと違った味を加えてみましょう!

カレー粉や豆ばんじやんでピリ辛、梅やレモンですっぱりさっぱり、かたくり粉でトロミをつけてのごしをやさしく...などちょっとした工夫で食べやすくなります。

