７月予定献立表

2019年 7月

熊野市立入鹿中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 ｶﾙｼｳﾑ
1 月	ごはん	○	パンプキンシチュー ゆでキャベツとツナのサラダ	牛乳, 鶏肉, ツナ	米, 油, 薄力粉, バター, ごま	かぼちゃ, 人参, 玉葱, しめじ, キャベツ	609 kcal 20.5 ｇ 20.8 ｇ 305 ｍｇ
2 火	ごはん	○	さばのごまケチャップソース 粉ふきいも もやしスープ	牛乳, さば, 豚肉	米, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも, ごま油	しょうが, パセリ, 玉葱, 人参, もやし, こまつな	661 kcal 26.1 ｇ 22.9 ｇ 298 ｍｇ
3 水	ごはん	○	マーボー豆腐 中華風サラダ	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, ツナ	米, 砂糖, 油, ごま油, かたくり粉, はるさめ	葉ねぎ, しょうが, にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, きゅうり, もやし	601 kcal 23.8 ｇ 18.8 ｇ 356 ｍｇ
4 木	ごはん(少なめ)	○	冷やし中華 ポテトサラダ	牛乳, ハム, ツナ	米, 中華めん, 油, ごま, 砂糖, ごま油, じゃがいも, マヨネーズ	もやし, きゅうり, 人参	617 kcal 19.3 ｇ 19.9 ｇ 279 ｍｇ
5 金	ひじきごはん	○	七夕汁 ゴマネーズ和え	牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 竹輪	米, 油, 砂糖, そうめん, マヨネーズ, ごま	人参, 椎茸, オクラ, キャベツ, きゅうり, もやし	550 kcal 19.5 ｇ 19.0 ｇ 323 ｍｇ
8 月	親子どんぶり	○	きゅうりとしらすの酢の物 みかんゼリー	鶏肉, 卵, 牛乳, わかめ, しらす, 寒天, ゼラチン	米, 砂糖, ごま	玉葱, 人参, 葉ねぎ, きゅうり, キャベツ, みかん果汁	603 kcal 22.5 ｇ 16.1 ｇ 310 ｍｇ
9 火	ごはん	○	魚の揚げ煮 キャベツと小松菜のおかか和え 豚汁	牛乳, 魚, 花かつお節, 豚肉, 豆腐, みそ	米, かたくり粉, 油, 砂糖, じゃがいも	しょうが, キャベツ, こまつな, 玉葱, 人参, ごぼう, だいこん, 葉ねぎ	605 kcal 29.1 ｇ 14.6 ｇ 313 ｍｇ
10 水	ごはん	○	回鍋肉 和風マカロニサラダ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 鶏肉, 大豆, かつお節	米, 砂糖, ごま油, マカロニ, マヨネーズ	キャベツ, ピーマン, しょうが, にんにく, 玉葱, きゅうり, 人参	596 kcal 23.3 ｇ 19.7 ｇ 286 ｍｇ
11 木	ごはん	○	炒り豆腐 大根のさっぱりサラダ	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉, 卵, ツナ	米, 砂糖, 油, ごま油	玉葱, 人参, 葉ねぎ, 椎茸, ごぼう, だいこん, きゅうり, しょうが	593 kcal 22.1 ｇ 19.6 ｇ 302 ｍｇ
12 金	チキンライス	○	ポトフ スイカ	鶏肉, 牛乳, ベーコン, ウィンナー, 豚肉	米, バター, 油, じゃがいも	玉葱, 人参, ピーマン, キャベツ, セロリー、スイカ	592 kcal 18.5 ｇ 18.9 ｇ 272 ｍｇ
16 火	ごはん	○	鶏肉とポテトのレモンあえ ゆでとうもろこし けんちん汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	米, かたくり粉, じゃがいも, 油, 砂糖, こんにゃく	レモン, とうもろこし, 人参, だいこん, 葉ねぎ, しめじ	686 kcal 24.0 ｇ 22.5 ｇ 290 ｍｇ
17 水	ごはん	○	魚のコーンマヨネーズ焼き ハムサラダ 大豆の磯煮	牛乳, 魚, ハム, 大豆, 鶏肉, ひじき, 油揚げ	米, マヨネーズ, 油, 砂糖, こんにゃく	とうもろこし, キャベツ, 人参, きゅうり, 玉葱, ごぼう	658 kcal 31.3 ｇ 21.8 ｇ 342 ｍｇ
18 木	夏野菜カレー	○	福神漬 フルーツのヨーグルトあえ	豚肉, 牛乳, ヨーグルト	米, 油, バター, 薄力粉	にんにく, セロリー, 玉葱, 人参, かぼちゃ, トマト, なす, ピーマン, 福神漬, みかん, もも, りんご	642 kcal 18.5 ｇ 17.7 ｇ 291 ｍｇ

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

暑さに打ち勝つポイント

★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日 30 分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミン B1 は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。